¡SOCORRO, HAY UN COCHE EN MI GARAJE!

Amanda Arraez

SUPERANDO EL MIEDO A CONDUCIR SIN PERDER EL HUMOR

¡SOCORRO, HAY UN COCHE EN MI GARAJE!

SUPERANDO EL MIEDO A CONDUCIR SIN PERDER EL HUMOR

Amanda Arraez

¡SOCORRO, HAY UN COCHE EN MI GARAJE!
Superando el miedo a conducir sin perder el humor
© Amanda Arraez, 2021
Ilustración y diseño de cubierta:
Bruno de Carvalho Barbosa
www.behance.net/brunobarbosamg
Corrección:
Ana Escudero Portal
www.escuderoportal.com
ISBN: 9798760825278
Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Para Mari y Pablo

Nada en la vida debe ser temido, solo comprendido. Ahora es el momento de comprender más, para temer menos.

Marie Curie

Contents

Lo primero que debes saber
1. Miedo y valentía siempre van de la mano
2. Mi historia
3. Entendiendo el miedo a conducir
3.1 Pero ¿qué es realmente la amaxofobia?
3.2 ¿Qué he hecho yo para merecer esto?
3.3 ¿Por qué es tan importante que trabajes esta fobia?
3.4 ¿Necesitas ayuda externa para superarlo?
4. ¿Cuáles son tus creencias limitantes?
4.1 Es que yo soy muy torpe
4.2 Yo no valgo para esto
5. Presión exterior
5.1 El radar de la vergüenza
5.2 Mujer tenía que ser
6. Miedos comunes
6.1 ¿Y si tengo que ir a un sitio nuevo?
6.2 ¿Y si me pierdo?
6.3 ¿Y si no reacciono a tiempo?
6.4 ¿Y si tengo que conducir en la autopista?
6.5 ¿Y si no consigo aparcar?
6.6 ¿Y si llueve?
6.7 ¿Y si tengo que cruzar un túnel o un puente?
6.8 ¿Y si sufro un ataque de pánico?
7. Recuperando tu autoestima
7.1 Tu miedo solo quiere ayudarte
7.2 Hazlo por los demás
7.3 Escribe una carta al miedo
7.4 Recompensa cada logro
7.5 De víctima a protagonista
8. Antes de lanzarte a la carretera
8.1 Escribe tu porqué
8.2 Conducir no es como montar en bici; se olvida
8.3 Conoce tu coche
8.4 Un día a la vez
9. Convirtiendo tu coche en un lugar mágico
9.1 De cita contigo
9.2 El rastro de los domingos
9.3 Pequeños recordatorios
9.4 Carretera, manta y gafas de sol

9.5 Meditando en el asiento trasero
10. Estoy conduciendo y aparece la ansiedad, ¿ahora qué hago?
10.1 Respira, pero no como crees
10.2 Mindfulness, tu nuevo aliado
10.3 Ha nacido una estrella
10.4 No pares de hablar
10.5 Descansos sin culpa
10.6 Rapeando en la rotonda
10.7 No sin mi mantra
10.8 El poder del humor
10.9 De jungla de asfalto a bosque de pajarillos
11. Convierte tu mente en tu mejor aliada
11.1 Tú con amaxofobia versus tú sin amaxofobia
11.2 Te presento a Sócrates
11.3 Las autoinstrucciones y el burro que salió del pozo
12. Acompañando a una persona con amaxofobia
12.1 Tu acompañante es tan importante como tú
12.2 Consejos prácticos para acompañantes
13. Ocho mujeres y ocho caminos hacia la superación
Lorena - Palma de Mallorca
María - Valencia
Carol - Barcelona
Ruth - Madrid
Zayra - Cádiz
María - Sevilla
Lydia - Cádiz
Mónica - Barcelona
14. Manifiesto de una valiente
Manifiesto de una valiente

Lo primero que debes saber

¿Sabes cuando vas al cine y aparece en la pantalla un mensaje para que apagues tu móvil? Pues bien, este es el mensaje que debes leer antes de lanzarte a por las palomitas.

Quiero darte la enhorabuena. Si estás leyendo este libro es porque realmente quieres superar la situación que estás atravesando. Sí, lo sé, ¿quién no querría superar una fobia? El caso es que tú has dado un paso fundamental para lograrlo, y es querer entenderla.

He escrito este libro porque no quiero que ninguna persona se sienta tan sola como yo mientras me enfrentaba a la amaxofobia. El objetivo de estas páginas no es el de sustituir a una terapia, sino el de hacerte la mejor compañía posible mientras te enfrentas a tu fobia.

Por favor, siéntete libre de experimentar y hacer tuyos los consejos que contribuyan a tu bienestar y de dejar a un lado los que no funcionen o te hagan sentir mal.

Sin más preámbulos, te dejo con la lectura, deseando que pueda serte útil y, sobre todo, que nunca más sientas que eres la única persona que pasa por esto. A partir de ahora no tienes que superar tu miedo a solas.

¿Empezamos?

1. Miedo y valentía siempre van de la mano

Entra, esta es tu casa.

Sé que no ha sido fácil para ti llegar hasta aquí.

Sé que has querido abandonar la conducción una y mil veces.

Sé que has creído que no vales para esto, ni para otras muchas cosas.

Y a pesar de todo, aquí estás.

Porque hay una parte de ti que sabe que puedes conseguirlo.

Por eso estás leyendo este libro.

Aunque cargues con el miedo en una mano y la valentía en la otra.

Enhorabuena; no existe otra forma de conquistar los sueños.

Y tú ya has dado el primer paso confiando en ti.

Eso se llama valentía.

Y no, no va a ser fácil.

Y no, no va a ser rápido.

Sin embargo, esta vez, no tiene por qué doler.

Porque podemos ir de la mano.

Porque esto no es una carrera.

Lo sé, puede que no me creas.

Puede que sentirte diferente haya sido tu mayor herida.

Puede que durante mucho tiempo hayas creído que había algo de malo en ti.

¿Por qué todo el mundo puede conducir sin problemas menos tú?

Pero no hay nada de malo en ti.

No eres más torpe que nadie.

No eres más débil que nadie.

No te cuesta más que a nadie.

Eres como todas las demás personas que ahora mismo están conduciendo.

Entre tú y esas personas no hay ninguna diferencia.

Ninguna.

Tú y yo sabemos que esto no va de enfrentarse a la carretera.

Ni a las personas que conducen.

Esto va de enfrentarse a la versión de ti que has construido durante todo este tiempo.

Una que no te ayuda a seguir adelante y que solo te pone piedras en el camino.

Esa versión tiene que irse, porque nunca te ha representado y ya no te sirve para nada.

Ha llegado el momento de recordar quién eres y de lo que eres capaz.

De dejar de creer que te falta algo.

No te falta absolutamente nada.

Solo te sobra una cosa.

Valentía.

2. Mi historia

Tenía diecinueve años cuando aprobé el carnet de conducir. Lo recuerdo perfectamente porque aquella libertad que tanto ansiaba por fin había llegado: ya podía dejar de conducir para siempre.

Cuando pienso en cómo empezó todo no puedo evitar regresar a las tardes en la autoescuela. Mi profesor, un señor de mediana edad con menos empatía que una medusa, no paraba de gritarme y llevarse las manos a la cabeza cada vez que me equivocaba, preguntándome si estaba loca y mirándome atónito si giraba a la izquierda en lugar de a la derecha. Ese hombre no entendía que me equivocaba tanto porque los gritos no ayudan a nadie a centrarse, y yo tampoco lo entendía en aquel entonces, por lo que solo podía aceptar que era una conductora horrible y ya está.

Aprobé el examen a la tercera e hice prácticas con mi padre, sin confiar en mí misma ni lo más mínimo. En una de las prácticas me puse tan nerviosa que, cuando una mujer iba a cruzar por un paso de peatón, en lugar de frenar, aceleré. Menos mal que no pasó nada, pero la mujer, que además iba con un carrito de bebé, empezó a insultarme de todas las maneras posibles. Me asusté tanto por el sufrimiento que podía generar a otras personas si conducía que decidí que yo era un peligro para la conducción y que no merecía pisar la carretera. Así que efectivamente, y aunque no conté a nadie el porqué, dejé de conducir.

Me perdoné siete años más tarde y decidí volver a ponerme al volante. Mi madre me acompañó como copiloto. Empezamos dando unas vueltas en un terreno de arenilla. Vale, solo una vuelta, de noventa grados. Cuando conseguí distinguir el acelerador del freno y empezar a avanzar, apareció un señor en el camino, y en mi cerebro se encendieron todas las alarmas. Mi madre, ajena a mi estado de shock, me animaba a que continuara. Mi cerebro solo pensaba: «Concéntrate, ¡no lo mates!». No importaba que aquel hombre estuviera a cincuenta metros tirando la basura y yo solo estuviera dando vueltas sobre las huellas de mis neumáticos. Sabía que conducir sería una tarea titánica para mí y no tenía ni idea de cómo iba a lograrlo.

No sé cómo, pero poco a poco gané la confianza suficiente para creer que podía conducir sola, y eso hice. Sin embargo, no era consciente de que tenía un inmenso problema de ansiedad al volante que prácticamente me impedía conducir sin asfixiarme. En esas condiciones, seguí avanzando como pude entre llantos y sudores. Hasta el día en que provoqué un accidente.

Aquel día había llevado a mi familia al aeropuerto y me sentía genial. El problema es que al volver a casa sola había olvidado ponerme el cinturón, lo cual fue el primer motivo para que empezara a ponerme nerviosa; pero es que además había olvidado ponerme las gafas de sol, y como estaba amaneciendo y el sol me daba en la cara, no veía bien. Empecé a sentirme tan mal que en algún punto la

ansiedad me cegó más que el sol y no fui consciente de que me acercaba a una rotonda, sin frenar ni un segundo.

Me abalancé sobre una furgoneta de reparto. El conductor, que no entendía nada de lo que había ocurrido, pero tenía buen corazón, me ayudó a hacer todo lo que necesitaba; salir de mi coche, apartarlo de la calzada, llamar a mis padres y quedarse a mi lado hasta que llegaron. A día de hoy no consigo escribir estas líneas sin emocionarme.

Aquello marcó un antes y un después en mi aventura como conductora, y decidí que lo más prudente era tomarme un tiempo para pensar en lo que había sucedido. Sin embargo, lo que pasó meses después lo cambió todo. ¡Mi padre me compró un coche! Todo eran caras de felicidad a mi alrededor. Todo el mundo se alegraba por mí: «¡Qué suerte!», «¡Ahora podrás ir donde quieras!», «¡No tendrás que depender de nadie!». Todo era tan bonito, y yo estaba tan emocionada por la feliz noticia, que estuve llorando mes y medio.

Mi coche estuvo aparcado meses fuera de mi casa. Era tanto el estrés que sentía al subirme que no conseguía estar sentada dentro durante más de un minuto. A veces volvía a animarme y me acercaba al coche de nuevo, siempre que no hubiera nadie presenciando tan apasionante espectáculo desde el bar de la esquina.

La primera vez que conseguí recorrer unos metros sola tuve que ducharme en cuanto llegué a casa. Por mi cara, parecía que había sido víctima de un secuestro exprés; por las pruebas de mi cuentakilómetros, había dado una vuelta a la manzana. «Mañana será otro día», me decía mientras observaba mi cara de velocidad en el espejo.

Por aquel entonces mi madre me había sugerido que fuera a terapia. Creo que en aquel momento todo el mundo era consciente de que necesitaba ayuda. Solo pude acudir a tres sesiones, porque luego tuve que prestar el coche a otra persona y mi psicóloga decidió que debíamos parar hasta que pudiera conducir de nuevo. Cuando el coche volvió a ser mío no regresé a terapia. No sé cómo, no sé cuándo, no sé en qué momento, pero lo había superado sola.

Aquellas tres sesiones, aunque por supuesto fueron muy pocas para concluir una terapia y no recomiendo a nadie hacer lo mismo, fueron suficientes para desencadenar en mí una fascinación sin límites por el autoconocimiento, la psicología y el desarrollo personal. Sentía que había descubierto un nuevo universo, y que la vida ya no era aquella que yo miraba bajo un prisma de miedo y oscuridad; la vida era otra cosa.

Empecé a conducir para mí, no para demostrarle nada a nadie. Conducía sin parar, buscaba cualquier excusa para ir sola hasta la playa o la montaña. Acepté trabajos que suponían un hora y media de

recorrido entre ida y vuelta. Por primera vez en mi vida entendí qué significaba la libertad de conducir un coche.

Años más tarde leí un artículo donde la autora explicaba que, si realmente queremos ayudar a otras personas, debemos elegir aquello que mejor sabemos hacer y hacerlo. Ese día lo tuve claro: tenía que escribir aquel libro que siempre había querido encontrar y nunca pude. Un libro en el que alguien que hubiera pasado por lo mismo que yo me acompañara en el proceso y me hiciera sentir menos sola.

El resultado está en tus manos.

En este libro, además de todas las herramientas que me han servido para superar la amaxofobia, encontrarás los testimonios de varias mujeres que han pasado por lo mismo que tú y lo han superado, o están en proceso de hacerlo, y que han decidido compartir su historia para que sepas que esto también es posible para ti.

Espero que puedas sentirte como en casa leyéndolo y, sobre todo, que esa sensación de confianza y seguridad sea la que a partir de ahora te acompañe en cada aventura que emprendas, al volante y fuera de él.

3. Entendiendo el miedo a conducir

3.1 Pero ¿qué es realmente la amaxofobia?

—Tío, no puedo, es que tengo amaxofobia.
—¿Qué?

Amaxofobia es una de las palabras más raras que he escuchado en mi vida. Piénsalo, tenemos que pronunciar esta palabreja mientras intentamos seguir pareciendo personas de confianza para quienes nos rodean. Es difícil, pero lo importante es que tenemos algo a lo que aferrarnos, y es que ponerle nombre a las cosas y saber que existen más personas en nuestra situación nos hace sentir parte de una familia. Sea como fuere, lo cierto es que la palabra amaxofobia tiene un porqué muy sencillo.

Amaxo = Carruaje
Fobia = Miedo irracional

Según el estudio realizado en 2010 por Attitudes, la iniciativa social de Audi, un 22% de las personas que conducen en España lo hacen con un grado considerable de ansiedad. No estamos hablando de algo poco común, sino de un problema que lleva a miles de personas a pasar un mal rato (o un auténtico infierno) cada vez que se ponen al volante. Ya es hora de que la amaxofobia tenga la importancia debida, y de que podamos acercarnos a este problema sin prejuicios, y por supuesto, sin pensar que nos pasa algo raro.

Lo primero que debemos saber sobre la amaxofobia es que se considera un trastorno de ansiedad, y lo segundo, que se alimenta de la evitación. Es decir: cuanto más evitamos conducir, más alimentamos nuestra fobia y peor nos sentimos. Por eso, la única forma de superar la amaxofobia es exponerse poco a poco a la conducción. Lo sé, ahora mismo quieres que te trague la tierra y que me trague a mí contigo por haber escrito este libro, pero es el único camino que funciona. Así que, con tu permiso, vamos a meter los pies en el barro.

Los principales síntomas por los que podemos reconocer a una persona que sufre amaxofobia son:

Síntomas físicos:

- Temblor de manos.
- Opresión en el pecho.
- Dolor de estómago.
- Sensación de falta de aire.
- Tensión muscular.

- Molestias estomacales.
- Sudoración excesiva.
- Dolor de cabeza.
- Sofocos.
- Mareos.
- Náuseas.
- Aumento del ritmo cardiaco.
- Sensación de hormigueo.
- Llanto.
- Pesadillas.

Síntomas conductuales:

- Evitar la conducción, siempre o en determinadas circunstancias.
- Conducir solo con compañía.
- Realizar movimientos durante la conducción que no se corresponden con lo que queremos hacer a causa de la ansiedad.

Síntomas cognitivos:

- Miedo a perder el control, a hacer daño a alguien o a que alguien nos haga daño.
- Pensamientos catastróficos.
- Pensamientos obsesivos.
- Ansiedad anticipatoria.
- Dificultad para concentrarse.

Después de tanta teoría, vamos a lo que importa: el miedo a conducir puede superarse. Algunas personas han podido hacerlo en compañía de alguien de confianza y otras con terapia. Si puedes permitirte la segunda opción, no lo pienses dos veces y ve, porque no solo aprenderás nuevas herramientas que te ayudarán a superar esta fobia, sino que saldrás con un montón de información valiosa que te servirá para gestionar otras áreas de tu vida. Sin embargo, si no puedes permitírtelo ahora mismo, que no cunda el pánico. Con paciencia y buenas herramientas, ¡todo es posible!, y este libro está escrito precisamente para acompañarte mientras emprendes esta nueva aventura.

3.2 ¿Qué he hecho yo para merecer esto?

Cada vez que leo un artículo sobre amaxofobia me encuentro con un subtítulo parecido a este: «Puede parecer increíble, pero ¿sabías que existen personas con miedo a conducir?».

«¿En serio?».

No quiero ser yo quien dé clases de marketing de contenidos a nadie, pero si vas a escribir un artículo cuyo lector o lectora principal es una persona con amaxofobia (si no lo fuera, no estaría leyéndolo) hacerle sentir que efectivamente es una especie de alien al que nadie entiende no es precisamente el mejor comienzo.

La amaxofobia sigue siendo tratada en los medios como si fuera una enfermedad exótica sobre la que aprender algo como curiosidad, cuando evidentemente no lo es. El miedo a conducir no solo duele, y mucho, sino que limita la calidad de vida de las personas que lo sufren.

Cuando se habla de amaxofobia normalmente se hace referencia a tres posibles causas. La primera es haber sufrido un accidente de tráfico; la segunda, haber sufrido un ataque de pánico al volante, y la tercera, la reducción de las capacidades psicofísicas de la persona. Bien, no pongo en duda que hasta ahora estas hayan sido las más visibles para explicar el miedo a conducir. Sin embargo, existen muchas, muchísimas más, que no deben ser menospreciadas, como por ejemplo:

- Haber tenido un profesor o profesora de autoescuela poco respetuoso, que se burlaba de ti, hacía comentarios inadecuados o incluso te gritaba.
- Sentir que no has aprendido lo suficiente en la autoescuela. Porque no, ni siquiera las personas que aprueban el carnet «a la primera» se sienten preparadas.
- No haber tenido apoyo por parte de tu entorno.
- Ser una persona propensa a sufrir ansiedad, aunque nunca la hayas reconocido en otras áreas de tu vida.
- Haber aprendido a conducir por presión exterior, sin realmente haberlo deseado nunca.
- Haber tenido como copiloto a personas autoritarias, sin paciencia y con poca empatía.
- Estar pasando por un momento de baja autoestima.
- Ser una persona perfeccionista, sensible y con gran sentido de la responsabilidad.

¿Sabes con cuántas cumplo yo? Con siete de ocho.

Con este pequeño resumen puedes hacerte una idea de qué te ha traído hasta aquí y en qué áreas puedes centrarte para trabajar tu miedo.

3.3 ¿Por qué es tan importante que trabajes esta fobia?

No hay nada más natural que evitar el peligro. Funciona muy bien cuando un animal feroz te está persiguiendo para incorporarte al menú. Sin embargo, si hablamos de miedo a conducir, evitar el peligro no parece tan buena idea.

¿Crees que tu miedo a conducir ha mejorado desde que evitas conducir? Probablemente no. Al menos a mí no me ocurrió, y supongo que a ti tampoco; por eso mereces otra solución.

Acabar con el miedo a conducir simplemente pensando en cómo hacerlo nunca da resultado. La superación de la fobia no ocurrirá a menos que te enfrentes poquito a poco a la situación que temes.

Sé que parece de sentido común y, al mismo tiempo, casi imposible. «¿Conducir? ¡Si pudiera conducir, ya lo estaría haciendo!». Pero no se trata de lanzarse a la carretera como un castigo y volver a hacerlo como si nada hubiera pasado. De hecho, si optas por recibir ayuda profesional, probablemente te pedirán que elabores una escala de las situaciones que te dan más o menos miedo para que puedas irte exponiendo a ellas poco a poco. Tan poco a poco como sea mejor para ti. El primer día puedes tocar tu coche; el segundo, abrirlo; el tercero, estar un ratito dentro escuchando música; el cuarto, lavarlo, y así sucesivamente.

¿Por qué es tan importante que des el primer paso? Porque ahora mismo tu mente está centrada en contarte historias terroríficas sobre todo lo que puede salir mal si conduces, y eso hace que creas que tu capacidad de reacción no es suficiente. La única forma de transformar esas historias para que no den tanto miedo es poniéndote pequeños retos que puedas cumplir cada día.

¿Cómo funciona esto en la práctica? Por ejemplo, si hoy te propones dar la vuelta a tu calle y lo haces, es más probable que mañana te animes a superar otro pequeño reto. Cada paso aumentará tu autoestima para dar el siguiente. Poco a poco irá desapareciendo no solo el concepto negativo que tienes sobre ti, sino que, además, la ansiedad con la que conduces se rebajará cuanto más conduzcas.

En cambio, si nunca sales a dar ese primer paso de subirte en el coche y hacer alguna maniobra, sea avanzar dos metros o dar la vuelta a la manzana, tu autoestima seguirá engañándote y haciéndote sufrir por motivos irreales.

Es importante trabajar con esta fobia porque tu bienestar emocional y tu autoconcepto son importantes, y esta es la respuesta que lo resume todo. Solo necesitábamos darle un poco de contexto.

3.4 ¿Necesitas ayuda externa para superarlo?

—¿Te da miedo conducir? Qué tontería. Eso se te quita en cuanto practiques—te dice (inserte aquí el nombre de su cuñado favorito).

Si alguien se cayera ahora mismo por las escaleras y se rompiera una pierna, nadie le diría: «Buah, eso no es nada, ponte a caminar y ya verás que se te pasa». En cambio, cuando hablamos de salud mental, todo el mundo pasa por alto que necesitamos el mismo reposo y la misma comprensión que cuando nos ocurre algo a nivel visible, porque también sentimos que algo se ha roto; el problema es que no se ve. No necesitamos a personas que nos den su opinión sin que la hayamos pedido. Necesitamos a personas que nos escuchen, que sepan que los trastornos de ansiedad existen y que duelen, y que nos acompañen mientras trabajamos para superarlos.

Cuando desaparece de nuestra vida alguien que nos importa, nos pesa mover cada centímetro del cuerpo. Vamos a trabajar con los ojos hinchados como sapos y una suerte de conejo muerto sobre la cabeza. Somos capaces de llorar viendo un anuncio de lejía y todo el mundo quiere ayudarnos. Por desgracia, los trastornos de ansiedad como la amaxofobia no son tan fáciles de reconocer ni tan sencillos de aceptar por nuestra sociedad.

¿A quién puedes pedir ayuda entonces? A profesionales del sector y a aquellas personas amables y pacientes con las que tengas confianza.

La psicoterapia: después de todo lo que he aprendido sobre amaxofobia, es mi opción favorita. No solo porque puede ayudarte a superar lo que hay detrás de tu miedo y trabajarlo desde varias perspectivas, sino porque todo lo que aprendas te servirá para el futuro. Ya sabemos que la vida no siempre se vive como un camino de rosas; cuantas más herramientas tengas para transitar ese camino, mejor. Lo malo de esta opción es el precio; lo bueno es que la inversión siempre vale la pena.

Acudir a clases de reciclaje en la autoescuela: es una opción elegida por muchas personas. Es ideal si llevas mucho tiempo sin conducir y sientes que lo que realmente necesitas es practicar. Si optas por esta opción, sería recomendable que eligieras una autoescuela que estuviera especializada en amaxofobia, porque si quien va a conducir contigo no tiene las herramientas suficientes para comprenderte y brindarte la ayuda que necesitas, no podrás trabajar con la raíz del problema, que es lo que realmente importa para que no se repita. Para ello es necesario que expongas todo lo que te preocupa antes de comenzar, tanto si eliges esta opción como si eliges cualquier otra.

Conducir con una persona de confianza: suele ser una opción

muy común; al fin y al cabo, es la única que no cuesta nada. ¡El dinero nunca sobra! Lo malo es que no todas las personas que se prestan a ayudarte, aunque tengan buenas intenciones, pueden brindarte la ayuda específica que necesitas. Algunas se impacientan rápidamente, otras no pueden parar de juzgar todo lo que ocurre y otras hablan en un tono poco adecuado. Probablemente ya has experimentado lo que es conducir con alguien que no te comprende. Por eso, lo ideal sería que buscaras a una persona tranquila y paciente y que le contaras lo que te pasa y lo que necesitas con pelos y señales. En este libro podrás encontrar una lista de recomendaciones para acompañar a una persona con amaxofobia que puedes enseñar a quien te acompañe para que pueda prepararse mejor.

4. ¿Cuáles son tus creencias limitantes?

4.1 Es que yo soy muy torpe

Yo también. A veces dejo las bolsas de la compra en el supermercado y me voy. A veces olvido el pin de mi tarjeta de toda la vida cuando voy a pagar, y de mi teléfono cuando lo apago en el avión. A veces entro al baño de los hombres sin darme cuenta y otras veces lo hago porque siempre hay papel higiénico. Pero todos esos a veces, por muy frecuentes que sean, no dicen nada limitante de mis capacidades, y mucho menos de mi persona.

Mi madre es la persona más despistada que conozco. Literalmente. Pero, aunque mi madre se equivoque de dirección más veces de las que quisiera, confunda izquierda y derecha todos los días, y a veces vaya a su trabajo cuando en realidad quería ir al supermercado, ha aprendido a conducir después de más de quince años evitándolo, y lo hace bien. Muy bien. No es Carlos Sainz, pero es perfecta haciendo lo que tiene que hacer: ir del punto A al punto B. También ha aprendido a criar a tres hijas, y yo estoy viva para contarlo. Así que sí, las personas despistadas también pueden conducir y, de hecho, conducen sin ningún problema. Sé que tú crees firmemente que te despistas más que mi madre. Lo siento, pero como ya te he dicho, es imposible. Créeme: puedes hacer esto.

La torpeza es inherente al ser humano, aunque algunas personas lo escondan mejor que otras. No hay más que mirar a la carretera: todo el mundo comete fallos. A todo el mundo se le cala el coche, se le olvida que el semáforo está en verde, se equivoca de dirección un día sí y otro también, se mete en jardines e incluso se lleva alguna planta por delante.

Así que, si tu mejor excusa es que eres torpe, será mejor que busques otra. Nadie es torpe al volante, solo hay quien al final del día se fija más en las cosas positivas que han ocurrido y quien se fija más en las negativas. Y sí, como habrás comprobado a estas alturas, estamos aquí porque le hemos tomado demasiado cariño a la segunda opción.

Pero no somos más torpes que nadie. Si llegamos a hacer movimientos que parecen torpes es porque es la ansiedad la que conduce, con la consecuente pérdida de concentración que ello supone. Es absolutamente natural, pero tenemos que saber que ese tipo de «torpeza» que experimentamos pasará en cuanto ganemos confianza, y para ganar confianza hace falta que nos equivoquemos más y más. ¡Nunca es suficiente! ¿Cómo crees que aprendimos a caminar? ¿Qué pasaría si un bebé dejara de caminar porque no quiere caerse mientras aprende? Necesitamos ser más bebés y menos adultos, y necesitamos seguir adelante aunque nos caigamos todos los días.

¡Ese es el paso definitivo para lograr cualquier objetivo!

4.2 Yo no valgo para esto

«¿Pero qué necesidad tengo yo de meterme en este berenjenal? ¿Cuándo voy a aceptar que no valgo para esto? Con lo bien que estaba yendo a trabajar en autobús sin palpitaciones, ni taquicardias, ni dolor de estómago».

El término valer para algo no tiene ningún sentido, y ya es hora de que alguien lo diga. Existe un grupo de personas en la Tierra a las que les divierte hacer sudokus. Existe otro grupo de personas que intenta descifrar qué han tomado las primeras. Existen personas cuyo cuerpo fluye grácilmente con la música y existen otras que no entienden nada de lo que está ocurriendo en la pista de baile.

Sin embargo, ninguna de esas personas vale más que las otras para perderse entre números o bailar. ¿Tú crees que Van Gogh valía para ser artista? Probablemente contestes que sí; sin embargo, ese pobre hombre solo vendió un cuadro en toda su vida, y encima a una persona conocida. Nadie consideró que valía para eso, pero él siguió pintando hasta el final de sus días.

¿Sabes cuál es la diferencia entre Van Gogh y tú? Que la conducción, a diferencia del arte, no es algo subjetivo. «Oh, mira con qué soltura y gracia se mueve ese coche, es como si hiciera magia por la carretera. Se me ponen los pelos de punta». No, conducir es aburrido, es matemático y no hay nada de pasional en ello. Nadie nace con un instinto para la conducción o con una predisposición innata para hacerlo. Todas las personas lo hacemos de la misma forma: aprendemos una serie de normas y las repetimos sin parar.

Por eso, la próxima vez que pienses que no vales para esto recuerda la historia de Van Gogh. Él sí que lo tuvo crudo, y aquí estamos, comprando camisetas con su nombre como si fuéramos a rendirle algún tipo de homenaje al pobre hombre.

Claro que vales para esto. Vales porque puedes, vales porque ya lo has hecho y vales porque volverás a hacerlo. Que no te quepa ninguna duda.

5. Presión exterior

5.1 El radar de la vergüenza

—¿Miedo a conducir? A mi vecina también le pasa. Dejó de conducir para siempre después de un accidente de tráfico. Seguramente tú acabarás haciendo lo mismo.

Si le has contado a alguien que estás trabajando para superar tu amaxofobia y esa persona te contesta que no conduzcas porque puedes ser un peligro para otras personas, no le hagas ni caso. Las únicas personas peligrosas son aquellas que intentan contagiar su miedo a las demás. Además, el consejo de no conducir es absurdo, teniendo en cuenta que todo el mundo ha sentido inseguridad y falta de pericia cuando comenzaba y no por ello ha recibido burlas del tipo: «Tía, te hemos visto por ahí en el coche de la autoescuela y la verdad es que das pena. Déjalo ya».

Cuando conducimos por primera vez, o por segunda vez, después de décadas sin hacerlo, creemos que todo el mundo nos mira y, además, creemos que somos culpables de todo lo que ocurre en la carretera. Como experta en sentirme observada sin que nadie me mire, he decidido ponerle un nombre a ese fenómeno: el radar de la vergüenza.

Hubo un tiempo en el que creía que cualquier claxon que sonara por la calle iba dirigido a mí, por mi falta de pericia, por mi torpeza, por mi culpa culpita culpa. El sonido del claxon podía venir de dos kilómetros a la redonda, no importaba: yo lo sentía. Era por mí. Había hecho algo mal.

«Revisemos: ¿He puesto el intermitente? ¿Hay humo saliendo de mi coche? ¿Me he metido en dirección contraria? ¿Llevo las puertas abiertas? ¿Casi provoco algún accidente? ¿Soy culpable del hambre en el mundo? No, vale, pues me habrán pitado por alguna otra cosa, porque algo tengo que haber hecho mal».

Mi psicóloga me contó una vez que, mientras trabajaba con una persona con miedo a los aviones, le aconsejó que hiciera una maleta y fuera a caminar por el aeropuerto como si fuera a volar ese mismo día, para ir poco a poco imaginando y sintiendo cómo sería. La persona inmediatamente le preguntó con cara de pánico que cómo iba a hacer eso, que la gente se iba a dar cuenta de que estaba paseando con una maleta vacía como si estuviera loca. Después de escuchar aquello pasé dos días enteros riendo. No porque fuera el mejor chiste del mundo, sino porque me vi totalmente reflejada en aquella persona. Yo siempre había creído que conducía con una maleta vacía: siempre pensé que era una impostora al volante.

Conducir mientras estás aprendiendo puede sentirse como llevar la maleta vacía, pensando que en algún momento la gente se dará

cuenta de que no vas en serio. Pero no estás fingiendo nada: estás conduciendo en la vida real. Dar vueltas a la manzana veinte veces al día solo te incumbe a ti. Nadie va a fijarse en lo que haces, porque todo el mundo está demasiado ocupado mirando sus smartphones, pero si alguien se diera cuenta, ¡qué más da! Míralo por el lado bueno: al menos tú no tienes que pasear con una maleta vacía por el aeropuerto.

En mi caso, además de dar vueltas a la manzana como si no hubiera un mañana, solía conducir por calles con una pendiente relativamente pronunciada y parar y arrancar el coche al menos tres veces. ¿Qué crees que pensaban las personas que miraban por la ventana cuando veían un coche parando y arrancando en medio de una subida? «¡Mira a esa psicótica, de nuevo haciendo que conduce en nuestra calle!». Pues no. Estoy segura de que nadie me prestaba ni la más mínima atención.

Vamos a aclarar algo y pegarlo en la nevera si hace falta. Las personas tocan la bocina por auténticas tonterías, y el 90 % del tiempo no lo hacen porque tú hayas cometido un error. De hecho, normalmente lo están cometiendo ellas. En la carretera pasan miles de cosas a cada minuto. Nadie sabe quién eres, nadie sabe cómo te ganas la vida, nadie sabe por qué estás allí y a nadie le importa lo que haces; eres una persona más. Ni más, ni menos. No tienes que ganar ningún título para merecer el honor de pisar una autopista, ni aunque vayas a sesenta kilómetros por hora, ni aunque tardes más tiempo en entrar, ni aunque te pases de salida cuando intentes volver a casa y tengas que esperar a la siguiente.

No llevas ningún letrero en el coche que diga: «Esto no es real, solo estoy haciendo que conduzco». Estás conduciendo, y mereces pisar el terreno por el que pisas tanto como cualquier otro ser humano en el mundo.

5.2 Mujer tenía que ser

Hasta hace pocos años en España, cuando alguien se equivocaba en la carretera y luego se comprobaba que era una mujer, había que soltar una perla machista digna de la edad media: «Mujer tenía que ser». Era la época en la que también escuchábamos aquello de «esa lo que necesita es una cachetada a tiempo». Ser mujer en España era toda una maravilla.

No debe extrañarnos entonces que, tras tantos años siendo sepultadas bajo kilos de prejuicios e insultos sobre nuestra forma de hacer las cosas, hayamos desarrollado una relación problemática con la conducción y que, a causa de ello, nos veamos obligadas a hacer el doble de esfuerzo para confiar en nosotras mismas. ¿Cómo vamos a valorarnos si nadie nos ha enseñado a hacerlo?

¿Sabías que existe una causa de amaxofobia que solo comparten las mujeres? Las mujeres son las únicas que reportan falta de autoconfianza por haber aprendido a conducir al lado de un conductor autoritario.

He conocido a mujeres que dejan de conducir en cuanto aprueban el carnet (yo misma), que jamás entran en una autopista y realizan toda clase de artimañas para evitarlas (yo misma), que tienen miedo de las conductas agresivas y poco empáticas de otras personas (yo misma). Mujeres con miedo a conducir a las que la sociedad ha hecho creer que todo lo que sienten es normal porque, ya se sabe, son mujeres. Son miedosas, van despacio, no saben aparcar, no están hechas para esto. Dejémoslas solas con su miedo. Para qué vamos a preocuparnos, si es algo normal.

Si una mujer sufre un accidente de tráfico y deja de conducir, existe una especie de complacencia a su alrededor justificada por la manera en que la sociedad entiende el ser mujer, pero ¿qué ocurre si es un hombre el que deja de conducir? El machismo también comienza a cebarse con él. La sociedad intenta hacerle creer que lo que siente no es válido, porque los hombres están hechos para hacer, no para sentir. Porque los hombres no deben tener miedo. Porque los hombres no lloran, porque los hombres no pueden comportarse como niñas, porque ser niña, como ya sabemos, debe ser algo horrible.

Ante esto debemos decir basta. Si queremos que todas las personas sean tratadas por igual, necesitamos que el machismo salga de la educación que recibimos, tanto al volante como fuera de él. Hasta que esto no ocurra, seguiremos hundiendo la autoestima de hombres y mujeres que podrían ser perfectamente felices sin tener que cargar con el peso de todos aquellos prejuicios bajo los que los hemos sepultado.

Por eso, la próxima vez que estés conduciendo y escuches a la persona que te acompaña decir aquello de «Mujer tenía que ser», tienes mi permiso para invitarla a bajar del coche. Ni siquiera hace falta que des explicaciones.

6. Miedos comunes

6.1 ¿Y si tengo que ir a un sitio nuevo?

Nadie va a juzgarte por conducir solo por recorridos habituales, y si lo hacen, será mejor que no les hagas ni caso, ¿sabes por qué? Porque los coches están diseñados para darte la libertad de llevarte a donde quieres ir, no para que demuestres nada a nadie. Si vas todos los días del punto A al punto B, y mañana necesitas ir al C, puedes ir el día antes, y eso no dice nada negativo de ti ni de tu capacidad de conducción. No te preocupes, ya irás a sitios nuevos cuando así lo sientas. Esto no es una carrera, y no hay premios por conducir sin mapa.

Si tienes que ir a un sitio nuevo, saca un rato el día antes y ve con calma, atendiendo al recorrido; al menos a mí, hacerlo así me ayudaba a quitarme un peso de los hombros. Si quieres ir con otra persona, pues genial. Eso no dice nada malo de ti ni de tu capacidad para conducir, todo lo contrario: eres una persona prudente, estás trabajando en ti y estás actuando lo mejor que puedes.

Mañana harás el recorrido perfectamente, y si te equivocas, será igual de perfecto, porque saliendo de casa con antelación tendrás todo el tiempo del mundo para conseguir hacerlo bien.

Así que no, no hay nada de malo en conducir siempre por los mismos lugares. ¿Sientes que afecta a tu autoestima y te gustaría conducir por sitios nuevos? Trabaja en ello poco a poco. Eres una persona valiente que confía en sí misma, y por eso estás dándote la oportunidad de aprender a conducir. Lo demás, está de más.

6.2 ¿Y si me pierdo?

Para una persona con amaxofobia, perderse mientras conduce se siente como algo parecido al fin del mundo. «Espera, ¿quién puso esta calle en el mapa? Nunca podré salir de aquí. Tendrá que venir un helicóptero a buscarme. Voy a aparecer en las noticias».

Recuerdo un día en que me perdí de noche, sola, en la montaña, con amaxofobia y usando por primera vez un GPS, que además hablaba portugués y que no sabía cómo diablos parar. Llegué de madrugada y sudando como si me persiguiese un asesino en serie, pero llegué. Es lo que tiene vivir en una isla, que al final las distancias no son tan grandes.

Hoy en día es difícil perderse utilizando un GPS, pero aun así tenemos miedo. ¿Por qué? Pues porque la amaxofobia nos hace creer que no seremos capaces de resolver las dificultades que se nos presenten, y perderse es una de ellas. Por eso, aunque llevemos el GPS conectado y sepamos que no va a pasar nada, a nuestra mente le da igual, y no para de repetirnos que, si ocurre, no sabremos cómo reaccionar. Ella es así de guay.

«Vale, y ¿qué pasa si realmente me pierdo?». Si te pierdes y lo único que se te pasa por la cabeza es: «Voy a morir, nunca podré salir de aquí», puedes hablarte en alto como si hablaras con un copiloto imaginario. «Ah, mira, aquí hay una rotonda. Voy a dar la vuelta y parar un segundo en aquel aparcamiento. Ahora voy a pasar por esta calle tranquilamente y, cuando llegue al final, voy a girar a la derecha. Me suena que puede ser por allí. ¿No es? Ah, vale, quizás la siguiente. Vamos a probar». Las autoinstrucciones son muy eficaces para reducir la ansiedad y los pensamientos negativos.

Si crees que vas a llegar tarde, puedes llamar a quien te espere para decir que te has perdido y que tardarás un poco más. Así ganarás tiempo y te quitarás un peso de los hombros. También puedes salir de casa siempre con mucha antelación para poder perderte y encontrarte las veces que haga falta. Respira profundamente e intenta no perder la calma. Recuerda que por mucho que te esfuerces, ¡no vas a salir en las noticias!

6.3 ¿Y si no reacciono a tiempo?

Teniendo en cuenta que la amaxofobia y la velocidad no se llevan muy bien, probablemente las personas con miedo a conducir tienen más oportunidades de reaccionar ante los imprevistos que las que corren como si estuvieran apagando fuegos.

Cuando conducimos a una velocidad adecuada tenemos más tiempo para reaccionar ante los obstáculos: coches que adelantan por donde no deben, pelotas que aparecen de la nada o simpáticos animales que nadie esperaba. Los límites de velocidad están establecidos por un motivo, y si conducimos a una velocidad a la que sentimos que controlamos el coche, reaccionar es mucho más fácil.

Eso no garantiza que nunca vaya a pasar nada, pero sí que estamos haciendo las cosas bien si algo pasa. No todo el mundo puede decir lo mismo. Sé que no es un consuelo, que sería mejor pensar que nunca habrá sorpresas en la carretera, pero cuando caminamos por la calle, e incluso en nuestro día a día, pasan cosas que nadie espera, y no por ello queremos encerrarnos en casa para siempre, por si acaso.

Si vamos despacio, respirando y prestando atención a lo que ocurre, tendremos mucho más tiempo y capacidad de reacción ante lo que no esperábamos.

6.4 ¿Y si tengo que conducir en la autopista?

—¿Pero cómo te va a dar miedo conducir por la autopista? ¡Si es todo en línea recta!

Probablemente te hayan repetido esta frase en varias ocasiones. Incontables. Infinitas.

La velocidad, el sentir que podemos perder el control del coche, los camiones que parecen gigantes de hierro, los túneles. Las autopistas no parecen precisamente el lugar más acogedor de la tierra. A alta velocidad sentimos que no somos capaces de reaccionar de la misma forma, pero esto no es real, porque seguimos teniendo el control sobre nuestro coche.

La velocidad es una sensación a la que nos vamos acostumbrando poquito a poco. No hace falta conducir arrasando con todo, ni siquiera ir a la misma velocidad que los demás. Las autopistas tienen una velocidad mínima y es nuestro derecho utilizarla.

¿Te da miedo poner la última marcha? A mí me pasaba, y durante mucho tiempo conduje sin ponerla. ¿Y sabes qué? No pasó absolutamente nada. Haz aquello con lo que sientas más seguridad. Si tiene que ser un recorrido entero sin poner esa marcha, pues perfecto, porque has recorrido la distancia que querías, y eso es lo único que importa. De hecho, si tenemos en cuenta que podemos ir a sesenta kilómetros por hora, al menos en España, no es tan necesario que la pongas. Una presión menos en la lista de tareas, ¡ya lo harás más adelante!

Consejos finales para atreverte a conducir en la autopista:

Entra en la autopista a primera hora. Te vas a levantar más temprano que las gallinas, sí, pero valdrá la pena. A las siete de la mañana del domingo no hay ninguna persona en su sano juicio conduciendo, a no ser que tenga que ir a su trabajo, y tú, que también estás trabajando, pero en tu independencia. Esa es la hora. Vas a tener espacio de sobra para entrar e incluso para adelantar, y luego, te vas a invitar a un desayuno porque… ¡lo has conseguido! Eso sí, recuerda llevar las gafas de sol siempre en el coche. Durante la salida y la puesta de sol son doblemente importantes, te lo digo por experiencia. Y si no las llevas, recuerda ir despacio, concentrarte en la carretera e intentar mantener la calma. También te lo digo por experiencia.

Conduce por el carril derecho y deja que te adelante toda la ciudad. Porque para eso existe la maniobra de adelantamiento, para que cada persona vaya a la velocidad que necesita. Que alguien te adelante no significa absolutamente nada. Recuerda que las personas que mejor conducen no van rápido, porque no tienen que demostrar

nada a nadie. Ve por la derecha, conduce tranquilamente cantando tus canciones favoritas y deja que te adelanten las personas que vayan con prisa. Entre tú y yo: si alguien tiene prisa a las siete de la mañana, es que no está empezando el día con muy buen pie.

6.5 ¿Y si no consigo aparcar?

No tienes que conducir por donde no quieres y no tienes que aparcar donde no quieres, ¿y sabes por qué? Porque no tienes absolutamente nada que demostrar a nadie.

Durante años aparqué, no lejos, lejísimos de todos mis destinos, incluso a treinta minutos caminando de ellos, ¿y sabes qué? Que yo era feliz, y que a nadie le importaba. ¿Sería mejor conductora si aprendiera a aparcar en sitios super reducidos en medio de la ciudad en lugar de en descampados? ¿Crees que alguien me colgaría una medalla en el pecho por aparcar en el sitio del centro comercial por el que todo el mundo se pelea? No. De hecho, te voy a contar otro secreto.

Cuando empecé a conducir no sabía aparcar y, aunque no sé si estoy dando un buen o mal ejemplo con esto, quiero ser sincera. Yo conducía, e iba a donde quería. Solo necesitaba un espacio grande y abierto. Un día una amiga me preguntó por qué siempre dejaba el coche tan lejos, y le contesté:

—Porque no sé aparcar en sitios pequeños, pero sé conducir. Lo importante es que he llegado hasta aquí y que ahora estoy contigo. El día que aprenda a aparcar en otros sitios, ya lo haré.

¿Te cuento otro secreto? Ese día aún no ha llegado, porque, aunque ahora soy capaz de maniobrar perfectamente para encajar en casi cualquier lugar, me encanta aparcar tranquila. No soy la mejor conductora del mundo, y soy una hippie que aparca lejos de todo, ¿a quién le importa? Lo importante es que he ganado la libertad por la que luchaba y que la uso como quiero.

Tú puedes hacer lo mismo. Libérate de las reglas y las cadenas que te has impuesto. Hecho es siempre mejor que perfecto. Aparca donde puedas, con las maniobras que necesites. Nadie va a juzgarte por ello y tú serás mucho más feliz así.

6.6 ¿Y si llueve?

No conozco a ninguna persona a la que le guste conducir con lluvia o viento, y probablemente tú tampoco. Hay que tomar unas precauciones especiales, sí, pero se puede seguir conduciendo sin perder la cabeza. Lo único que ocurre es que todo va más lento, lo cual, ¡no está nada mal!

Los principales problemas al conducir en circunstancias adversas son que la visibilidad se reduce, que el suelo no es tan adherente y que la distancia de frenado aumenta. «¡Pues sí que lo estás pintando bonito!», pensarás. Pero por suerte, la principal solución para conducir bajo circunstancias adversas es sencilla: ir más despacio y ampliar la distancia de seguridad con respecto al coche de delante. De esta forma, si el coche frena de manera brusca, dispondrás de espacio suficiente para reaccionar a tiempo.

La lluvia tiene dos cosas buenas. Además de reducir la velocidad, consigue que las personas tocabocinas se transformen y guarden silencio. Son como los gremlins, esos adorables seres que se convierten en criaturas terroríficas cuando se mojan, pero al revés.

Algo que puede servirte para mantener la calma cuando la visibilidad se reduce son las autoinstrucciones, que te ayudarán a sustituir pensamientos negativos durante la lluvia por otros más beneficiosos. Por ejemplo:

«No veo el coche de delante, seguro que voy a salirme del carril y perder el control».

Puedes sustituir ese pensamiento por otro que te ayude a calmarte y recuperar el control, como:

«Aunque no veo el coche de delante, veo las líneas blancas y sé que estoy dentro del carril. Estoy conduciendo con precaución y estoy a salvo».

Para que sientas que todo está bajo control, aquí va un resumen de lo que puedes hacer antes y durante circunstancias adversas:

- Comprobar antes de salir que los limpiaparabrisas funcionan.
- Comprobar que los neumáticos no tengan desgastado el dibujo, para evitar que se produzca el aquaplaning (una capa de agua que se forma entre la calzada y el neumático que hace que este pierda adherencia).
- Dirigir la ventilación del coche hacia el parabrisas para

reducir el vaho.

- Reducir la velocidad.
- Encender las luces de cruce para que puedan verte bien, y las antiniebla solo si te cuesta ver la carretera.
- Frenar poquito a poco en lugar de hacerlo de forma brusca.
- Aumentar la distancia con el coche de delante.
- Tararear tu canción favorita.
- Respirar profundamente y recordar que tienes tiempo y espacio para reaccionar ante los imprevistos.

6.7 ¿Y si tengo que cruzar un túnel o un puente?

Como habrás podido comprobar, la solución para superar muchos de los miedos que tenemos al volante es siempre la misma: exponernos poco a poco a la situación. No es diferente en el caso de los puentes y los túneles. Ambos tienen algo en común: que no podemos salir de ellos en el momento en que queremos. Por eso vamos a investigar cómo podemos hacernos la espera un poco más entretenida.

Intentando sumar la matrícula del coche que va delante, pensando en palabras que empiecen por la letra m, escuchando la radio o un poco de música. Es decir, realizando algún tipo de acción que nos permita alejar la mente de la fuente de ansiedad. En psicología esto se conoce como técnica de distracción. Es algo así como lo que haces cuando van a arrancarte las muelas de juicio: pensar en cualquier otra cosa que te distraiga de esa sensación.

En el dentista, a mí me gusta tener un lugar feliz en mente y acudir allí mientras escucho los maravillosos sonidos de las herramientas de tortura limpieza. Tu lugar feliz no tiene por qué ser un lugar en sí mismo; puede ser el día en que nació tu hija, el momento en que conociste a tu pareja, el abrazo que tu madre te dio aquella vez. Lo que sea que te haga sentir algo placentero y relajante. Al final, el puente o túnel acabará y todo volverá a la normalidad.

Recuerda, además, que puedes utilizar las autoinstrucciones cuando notes que los pensamientos negativos te están bloqueando y no sabes cómo pararlos, como en el siguiente ejemplo:

«Este puente parece muy estrecho, no sé cómo voy a pasar sin perder el control».

Puedes sustituir este pensamiento por:

«Este puente lleva construido veinte años y está especialmente creado para esto. Mi coche cabe aquí. Es completamente seguro».

También puedes hablarte en voz alta y repasar todo lo que haces.

«Estoy entrando, estoy dentro de mi carril, todo está bien, sigo avanzando».

No solo te ayudará a rebajar el nivel de ansiedad, sino que hará que puedas centrarte mejor en la tarea que llevas a cabo.

Para finalizar, ten presente que para superar esta fobia (y prácticamente cualquier otra) es importante que pases por túneles o

puentes todas las veces que puedas. Cuantas más veces lo hagas, menos ansiedad te generará. Si solo pasas por un túnel una vez al mes, probablemente tu nivel de ansiedad siga siendo alto, así que sería recomendable que crearas y siguieras un plan de exposición durante varios días y que intentaras acabar cada sesión con un nivel de ansiedad bajo.

Prueba todas las técnicas que se te ocurran hasta dar con la que mejor funcione. Como siempre, eres tú quien tiene la última palabra.

6.8 ¿Y si sufro un ataque de pánico?

Un ataque de pánico es una experiencia difícil de olvidar, especialmente cuando ocurre por primera vez. Es muy frecuente creer que estás sufriendo un ataque cardiaco, que vas a perder el control, o incluso, que vas a morir.

Los ataques de pánico suponen una respuesta desproporcionada ante uno o varios estímulos que tu cerebro reconoce como amenazantes, aunque no lo sean en absoluto, activando así la respuesta de lucha o huida. Esa respuesta es la responsable de los síntomas que experimentas durante un ataque de pánico, y que pueden incluir: sensación de despersonalización, sensación de desrealización, sudoración excesiva, sensación de ahogo, temblores, movimientos espasmódicos, palpitaciones, malestar estomacal y opresión torácica, entre otros. Toda una fiesta a la que ninguna persona pediría ser invitada.

Es muy común, durante un ataque, que los pensamientos catastróficos se acumulen como una bola de nieve y no dejen al lado analítico de tu mente actuar como lo haría en otras circunstancias. Lo sé, con el panorama que estamos dibujando, pensarás que hay que ser una especie de superhéroe o superheroína para mantener cierta calma cuando comienza un ataque, pero no te preocupes, puede conseguirse.

Aunque no tienes que tener superpoderes, tampoco es necesario que sufras en silencio, y menos aún si has experimentado más de un ataque y vives con miedo al próximo, evitando todas las situaciones que podrían desencadenarlo. Estaríamos hablando entonces de un posible trastorno de pánico, y como ya habrás podido comprobar, supone un desgaste mental imposible de mantener a largo plazo. Lo más recomendable es que acudas a una persona especialista que pueda escucharte y tratar tu situación con profundidad, ayudándote con herramientas específicas para tu caso, como la terapia cognitivo-conductual.

Según el doctor en psicología Edmund J. Bourne, especializado en la investigación sobre la ansiedad, uno de los motivos por los que las personas más temen los ataques de pánico es por lo que se dicen a sí mismas mientras ocurren. Si vivimos intentando evitar que el ataque ocurra, el miedo no desaparecerá. En cambio, si trabajamos en mantener la calma mientras sucede, probablemente el número de ataques disminuirá.

Si, por ejemplo, tu corazón late a toda velocidad y crees que vas sufrir un ataque cardiaco, puedes centrarte en pensar que las palpitaciones aceleradas solo quieren alertarte de un peligro, pero no pueden hacerte daño, y tarde o temprano pasarán.

Si lo que temes es quedarte sin respiración, puedes recordar que, aunque la presión torácica que sientes no es agradable, es momentánea, y tu cuerpo está perfectamente preparado para tomar todo el aire que necesitas, e incluso forzarte a respirar si es preciso. Al fin y al cabo, todo lo que estás sintiendo tiene como meta ayudarte a sobrevivir, ¡no lo contrario!

Pequeñas acciones que pueden ayudarte:

Mantén la respiración. Inhala profundamente y mantén el aire unos segundos antes de exhalar. Así podrás aumentar tu nivel de CO2, tu cerebro se oxigenará mejor y tu ritmo cardiaco se estabilizará. Además, de esta forma sentirás que controlas tu respiración, lo cual supone una gran victoria; recordemos que la sensación de no tener control sobre la propia respiración es uno de los principales problemas durante un ataque de pánico.

Repite un mantra. La repetición de una frase corta te obliga a desviar tu atención de los pensamientos negativos y dirigirla hacia lo que estás repitiendo. Los mantras ayudan así a crear un estado mental positivo que reduce la ansiedad.

Háblate en voz alta. Recuérdate que todo estará bien en unos minutos, que lo que está pasando es inofensivo, y que es solo una reacción exagerada de tu cuerpo ante un estímulo que interpretó erróneamente. Puedes repetir estas frases para calmarte: «Igual que ha empezado, va a acabar», «Esto solo es ansiedad y no puede hacerme daño», «Es incómodo, pero estoy a salvo».

Para terminar, recuerda que estas son solo algunas acciones que puedes realizar mientras conduces. Sin embargo, la mejor forma de abordar los ataques de pánico es trabajando con la raíz del problema que los causa, transformando los pensamientos irracionales en funcionales, estableciendo una rutina de exposición a los estímulos a los que temes y manteniendo un estilo de vida tranquilo y consciente que te deje espacio para la actividad física, el contacto con la naturaleza, la creatividad y los momentos de calma para procesar lo que sientes.

No dudes en pedir ayuda profesional cuando sientas que la necesitas, porque cuanto más tiempo pase, más limitante puede volverse tu miedo, y no hay ninguna razón para pasarlo así de mal, especialmente cuando existen tantas personas que se han formado para ayudarte a superar esto.

Algo que aprendí de mi psicóloga es que tienes que intentar hacerte la vida más fácil en lugar de ponerte más piedras en el camino. Suena fácil, pero ¿cuántas veces nos olvidamos de ello?

7. Recuperando tu autoestima

7.1 Tu miedo solo quiere ayudarte

El miedo no es bonito, pero está ahí por una razón: porque te quiere. Desde que naciste lo llevas bien pegadito para avisarte de los peligros que te acechan. El miedo tiene un valor adaptativo imprescindible para que puedas sobrevivir, y por eso nunca funciona luchar contra él: porque, al fin y al cabo, eso solo supondría luchar contra ti.

Ahora bien, mientras que el miedo te ayuda a seguir adelante, las fobias deshacen los pasos que has construido. ¿Por qué pasa eso si son tan parecidos? En realidad ocurre porque el miedo es una respuesta a un peligro real, mientras que la fobia es una reacción desmedida y recurrente ante un peligro que no es tal. En las fobias nuestro sistema nervioso se activa como si un tigre nos estuviera persiguiendo cuando lo único que ocurre es que estamos imaginando un tigre.

¿Qué pasa cuando nuestro sistema nervioso se activa? Que empezamos a sudar como si no hubiera un mañana, nos acaloramos, nos tiemblan las manos, sufrimos taquicardias, náuseas, mareos, etc. Ante todo ese arsenal de estímulos, ¿qué queremos hacer? Está claro: huir tan rápido como podamos, porque al huir del supuesto peligro sentimos una repentina sensación de alivio.

Las fobias funcionan haciéndonos creer que no tenemos capacidad suficiente para enfrentarnos al peligro. Pero sí que la tenemos; no se ha ido a ninguna parte. El único motivo por el que no podemos verlo es porque estamos bajo los efectos de un trastorno de ansiedad que nos hace pensar en negativo sobre todo lo que hacemos.

No necesitamos la fobia para sobrevivir, y por eso vamos a trabajar para superarla, pero no hay nada de malo en sentir miedo; es imprescindible para nuestra supervivencia. Aceptar que el miedo forma parte de este proceso y que no va a irse a ningún lado ha supuesto un antes y después para mí. Yo ya no quiero gastar mis energías luchando contra algo que es natural y necesario. Conducir con miedo es parte de mi día a día. La única diferencia entre mi yo del pasado y mi yo del presente es que el miedo ya no está al volante. Ahora está a mi lado, bien quietito, mirando por la ventanilla y pensando en sus cosas.

7.2 Hazlo por los demás

La razón por la que no desistí tan fácilmente a pesar de sudar como en una sauna finlandesa en cada recorrido fue hacerlo no solo por mí, sino por todas las personas a las que podría ayudar si superaba mi fobia. A todas las personas a las que podría demostrar que, si alguien como yo, que empezó con tanta inseguridad, pudo hacerlo, ellas también podrían. A todas las personas a las que podría decir: «Conduce conmigo» (sí, me convertiría en esa amiga pesada que quiere que conduzcas su coche) y prometerles que no las juzgaría, que no hablaría mientras conducen a menos que ellas quisieran y que no les daría absolutamente ningún consejo que no quisieran escuchar.

Lo que quiero decir con todo esto es que a veces la única forma de ser valiente es centrarte en ayudar a otras personas. Cuando dejas de poner el foco sobre ti y lo pones sobre algo más grande, tienes muchas más probabilidades de conseguir lo que te propones y de no rendirte tan fácilmente. Además, salir del «Yo soy así, todo me pasa a mí» y centrarte en lo que ocurre a tu alrededor te ayudará a rebajar tu ansiedad. ¿Sabías que una de las pistas para reconocer a una persona con depresión es que cada vez habla más de sí misma y menos de las demás? Es curioso, pero tiene sentido. Necesitamos salir de nuestros caparazones de preocupación y observar qué acontece en esa otra parte de la humanidad que no somos nosotros para poder mantener nuestra salud mental en equilibrio.

Así que dime, ¿por quién, además de por ti, quieres superar esto? ¿A quién vas a ayudar cuando esto termine?

7.3 Escribe una carta al miedo

Escribir una carta al miedo es una de las estrategias más poderosas que existen para enfrentarse a un problema. En mi caso, escribí la primera carta guiada por mi intuición, cuando pasé por el periodo de ansiedad más grande de mi vida, que no fue el miedo a conducir, sino el miedo a no dormir. Es lo que tiene tener un cerebro demasiado creativo, que no siempre crea cosas bonitas, y seguramente tú lo sepas de sobra. Aquella carta fue la herramienta definitiva con la que conseguí reunir un poco de valentía y seguir adelante con mi vida, aunque no tuviera ni la más mínima energía para hacerlo, ni la más remota idea de cómo.

En las cartas dedicadas al miedo no hay reglas. Puedes escribir lo que quieras y, sobre todo, lo que necesites decirle. Sin embargo, yo recomendaría empezar por algo que muchas veces pasamos por alto, y es agradecerle al miedo sus servicios, porque de esta forma sentimos al miedo como una persona con la que podemos mantener una conversación y llegar a un acuerdo.

Puedes agradecerle al miedo que te quiera ayudar a mantenerte a salvo, porque esa es su función. En cambio, cuando te recuerda que puedes morir cada vez que das la vuelta a la rotonda, explícale que la cosa se le está yendo de las manos; nadie necesita ese servicio. Puedes contarle también que quien se va a sentar a conducir ahora es una persona nueva, que confía plenamente en sí misma y que no se rendirá tan fácilmente, así que ya puede irse preparando.

Sea como sea tu carta al miedo (puedes escribir varias en diferentes días si lo necesitas) el objetivo es que acabe con una conclusión que te ayude a llenarte de fuerza y valentía para seguir adelante. Esa conclusión no tiene por qué aparecer la primera vez que escribes, pero aparecerá en algún momento, y ese momento cambiará tu percepción del miedo para siempre.

7.4 Recompensa cada logro

La amaxofobia y la baja autoestima están íntimamente relacionadas y se alimentan mutuamente, por lo que es difícil que salgas de ese bucle si no rompes las reglas. La mejor forma de hacerlo es valorando cada pequeño logro. Tener en cuenta tus victorias y celebrarlas es el mejor regalo que puedes hacerle a tu autoestima.

En mi caso, como me encantan las tazas de café, decidí comprar una cada vez que consiguiese hacer algo nuevo con mi coche, ya fuera conducir con un montón de tráfico o intentar aparcar dos veces seguidas mientras los demás conductores esperaban con los ojos en blanco (o eso creía yo). Así, mi cocina se fue llenando de tazas preciosas y no tanto; lo importante es que eran mi recompensa y que aquello me hacía sentir que lo que estaba consiguiendo era tangible. Además, conducir pensando en la nueva taza que compraría después me daba un poquito más de aliento para seguir intentándolo.

Por supuesto, no tienes que lanzarte a comprar todo lo que se te ocurra; estamos en la era del minimalismo y ya no es cool acumular cosas. Quizás tu recompensa pueda ser comer alguna cosa que te guste, ver tu película favorita o ir a algún lugar al que te hace ilusión ir desde hace mucho tiempo. Lo que sea que te haga sentir bien. Conduce pensando que vas a permitírtelo al acabar.

Además de ser efectivo para mejorar la autoestima y divertido, el hecho de recompensarte hace que puedas entender tu proceso más como algo placentero y menos como una tortura medieval. Lo que estás haciendo es algo transformador, y la alegría puede ser parte del proceso. ¡Qué vivan las autorecompensas!

7.5 De víctima a protagonista

Cada vez que encuentras un obstáculo en tu vida tienes dos opciones: paralizarte eternamente o tomar las riendas de la situación y crear tu propio futuro. Si estás leyendo esto, es porque te has decidido por la segunda opción. Enhorabuena. Crear significa dejar de ser víctima y convertirte en protagonista. Significa mirarte al espejo y decirte: «Aquí estoy yo. Puede que no sea la persona que mejor conduce del mundo, pero soy valiente, y voy a darme esta oportunidad que merezco de ser feliz. No pienso dejar que el miedo me ahogue la existencia ni un minuto más. No pienso dejar que mis creencias limitantes me hagan vivir la vida en pequeñito cuando yo sé que ahí fuera hay algo más grande y más bonito esperando ser vivido.

Entre tú y yo: a nadie le importa realmente que seas capaz de conducir o no. A la única persona a la que le importa es a ti, y por eso estás haciendo esto. Tienes la oportunidad de construir tu futuro cada vez que te levantas, pero no ocurrirá si no vuelves a tomar las riendas de lo que importa.

8. Antes de lanzarte a la carretera

8.1 Escribe tu porqué

Si estás pensando en conducir de nuevo es porque dentro de ti existe la fuerza necesaria para conseguirlo. A partir de aquí, lo único que tienes que hacer es seguir dando pasos de valiente, aunque por ahora no entiendas muy bien hacia dónde caminas y ni siquiera tengas ganas de caminar.

Por eso es importante que tengas tu porqué escrito y a la vista. Es justo en el momento en el que estás a punto de abandonar y no se te ocurre ningún motivo por el que seguir adelante en el que miras ese papelito que te recuerda por qué estás haciendo esto y ocurre la magia.

Tu porqué no va a parecerse al de ninguna otra persona. Puedes estar haciendo esto para poder trabajar en lo que quieres, para viajar con tu pareja, para llevar a tu padre al médico, para ir a la playa a solas, para visitar a las personas que quieres, para ir al gimnasio que te gusta, para hacer la compra sin pedirle favores a nadie. Tu porqué es válido y perfecto, porque es tuyo.

El tiempo en el que te sacaste el carnet porque era lo que tocaba quedó atrás. Ahora tienes motivos de peso para seguir adelante. Piensa en ellos y en cómo será tu vida cuando consigas tu meta, y escríbelos bien a la vista. Recordarlos cada día al verlos en papel hará que tu subconsciente integre que esto es importante para ti, y que no se olvide de que eres tú, y nadie más, quien está a cargo de conseguir lo que quieres.

8.2 Conducir no es como montar en bici; se olvida

—Pero ¿cómo que te has olvidado? ¡Si conducir es como montar en bici, nunca se olvida!

¿Cuántas veces te han repetido esta frase? A mí muchas, y estoy harta, porque conducir no se parece en nada a montar en bici.

Quien haya pasado más de un año sin conducir sabe a lo que me refiero. Bueno, quizás no, porque hay gente que parece no haber nacido en nuestro mismo planeta. Pero hasta donde mi experiencia me deja ver, todo lo que se deja de practicar se olvida, y en el caso de una fobia, no solo se olvida; lo poco que se recuerda se convierte en algo negativo, magnificado por el miedo.

El hecho de conducir a menudo es precisamente lo que más ayudará a que la ansiedad disminuya, porque cada vez te costará menos gracias a las repeticiones, y tu autoconcepto mejorará. Si no lo haces frecuentemente y dejas pasar demasiado tiempo entre trayectos, tu ansiedad no solo puede volver a tocar las nubes, si no que puede llegar aún más alto que al principio. Nadie quiere tener la ansiedad a niveles estratosféricos; por eso necesitas un plan.

Necesitas decidir cuántas veces conducirás por día y por semana y hacerlo. No es fácil, pero es importante para ti si no quieres recaer. Y ya sabes, si alguna vez descubres a alguien más diciéndote que conducir es como montar en bici, no te molestes en debatirlo: no vale la pena.

8.3 Conoce tu coche

Puede parecerte de sentido común, pero casi todas las personas caemos en este error. Piénsalo, ¿no sería mucho más fácil y te sentirías mucho mejor si conocieras la máquina que estás conduciendo? Los miedos se alimentan de lo que no podemos ver, de aquello que no entendemos y de lo que no podemos controlar. Por eso es de gran ayuda que entiendas tu coche, porque cuanto más sepas sobre él, menos miedo tendrás de las cosas raras que pueda hacer en la carretera (y que no son tantas como imaginas).

Te aseguro que vas a sentir mucha más tranquilidad y control sobre la situación si encuentras a una persona, o en su defecto algún tipo de guía práctica o tutorial, que pueda explicarte todo aquello para lo que sirve tu coche, todas y cada una de sus partes, incluyendo qué hacer en cada momento si alguna no funciona.

Así, tu coche pronto dejará de ser ese amasijo de hierros y pedales tan difícil de controlar, y se convertirá en una máquina perfectamente ensamblada a tu medida. Una máquina que ha pasado innumerables controles de calidad y seguridad, y que además es capaz de trasladarte de un sitio a otro dándote la libertad que mereces. En definitiva, pasará de ser esa máquina que te controla a ser la máquina sobre la que tienes el control.

8.4 Un día a la vez

No necesitas arrancar el coche y conducir desde el primer día. De hecho, puede que la primera vez que te subas te cueste incluso sentarte dentro de él, como me pasó a mí.

Por eso es importantísimo hacer las cosas poco a poco y sin ningún tipo de presión más que la de estirar unos pocos centímetros tu zona de confort cada día. Puede que el primer día sea suficiente con pasar un tiempo mirando tu coche e intentar abrirlo y cerrarlo. Solo eso. Recuerda que para hacer las cosas bien tienes que entretener a los vecinos con algo de lo que hablar.

Al día siguiente puedes pasar un rato dentro leyendo un libro. Al siguiente, poner música y arrancarlo. Al siguiente, conducir medio metro. Recuerda que son los pequeños pasos los que llevan a grandes logros.

En algún lugar leí que cuando estamos en un avión no percibimos cómo gira porque lo hace tan lentamente que ni somos conscientes de ello, pero ese poco a poco lo lleva a cruzar un océano entero. Lo mismo ocurre con los pequeños esfuerzos. Si cada día conduces diez metros, al final de la semana habrás conducido nada menos que setenta. No está nada mal, ¿verdad? Los esfuerzos de cada día suman y, aunque parezcan pequeños, no lo son. Son pasos de gigante y así debemos celebrarlos.

También es necesario recordar que la motivación y la autoconfianza no siempre van a estar altas. Sin embargo, es precisamente en esos días en los que necesitas aplaudir tu valentía y recompensarte al llegar a casa, incluso si no has tenido fuerza para salir de ella. Los altibajos son parte del proceso. La superación de la amaxofobia no es una línea recta, a veces se siente más bien como una montaña rusa.

Es totalmente natural que no siempre estés de buen humor y que no siempre quieras seguir adelante con esto. Por eso, al final del día solo tienes que recordar que mañana tendrás otra nueva y reluciente oportunidad para conseguirlo, y mimarte más, mucho más, porque el autocuidado, los descansos y las recompensas son las mejores herramientas para seguir hacia adelante sin perderte por el camino.

9. Convirtiendo tu coche en un lugar mágico

9.1 De cita contigo

Si quieres convertir tu coche en un lugar en el que quieres estar, debes sentir que es tuyo. Rodéate de todo aquello que te gusta, haz cosas dentro que te apasionen y crea el mejor ambiente que puedas. Puedes considerar las veces que te subas al coche como una especie de cita que estás teniendo contigo. Compra ese libro que tienes en mente y léelo solo cuando estás en el coche. «Vaya idea más rara, ¿cuándo se supone que voy a leer, entre semáforo y semáforo?». Pues siempre que el coche esté estacionado, cuando quieras. Antes de empezar, cuando llegues a tu destino o cuando pares para descansar. Hazlo cuando te apetezca, pero nunca lo saques del coche; ya sabes, para no romper la magia.

También puedes preparar un picnic delicioso y disfrutarlo cuando aparques. Hazte sentir especial de todas las maneras posibles. Da igual que tu objetivo de hoy haya sido dar la vuelta a la rotonda y volver a casa. Eso es más que perfecto para celebrarlo como se merece. Haz lo que sea que te haga sentir que tu coche es un espacio para tu bienestar y tu crecimiento. El único límite está en tu imaginación.

9.2 El rastro de los domingos

No fue fácil, pero un día se me ocurrió que, para no odiar tanto mi coche, debía empezar a tratarlo como si fuera una persona; es decir, con un poco de ternura: lavarlo por aquí y por allá, ponerlo bonito por fuera y decorarlo de forma que fuera capaz de pasar más de cinco minutos dentro. Unas pegatinas, algún post-it que me recordara cómo mantener la calma, mi bolígrafo favorito, un buen libro y algún regalo que considerara especial. Mi coche parecía un rastrillo dominical, pero un rastrillo de cosas que me hacían sonreír.

Recuerdo con especial cariño una pulsera que me regaló una señora en uno de mis trabajos. Yo le enseñé a tramitar algunos papeles utilizando una nueva plataforma y, al terminar, ella me abrazó y me regaló una pulsera por habérselo explicado de forma tan clara. La convertí en el llavero de mi coche. Siempre iba conmigo, y cada vez que empezaba a agobiarme y tenía ganas de abrir la puerta y salir corriendo y llorando, la miraba y recordaba que todo iría bien, que los resultados de mis acciones no eran tan malos como yo pensaba y que, como siempre, saldría adelante.

¿Tienes algún objeto especial que puedas utilizar para darte ánimos? Puede ser cualquier cosa: una pulsera o un anillo, un cristal, una pluma, un aceite esencial; lo que quiera que sea que te haga sentir en casa. El objetivo es enterrar el hacha de guerra y convertir por fin tu coche en tu nueva habitación favorita.

9.3 Pequeños recordatorios

Escribir algo y dejarlo a la vista es un ejercicio tan fácil como efectivo. No es que las palabras funcionen como magia en el cerebro, pero hacen algo bastante parecido. El hecho de verlas y revisarlas hace que las tengas más tiempo presentes y puedas orientar tus acciones hacia ellas. Por eso, si tu cerebro no para de enviarte mensajes negativos sobre lo mal que va a salir todo, ¿por qué no contrarrestarlo con algo tan poderoso como la escritura? Ya hemos hablado en un apartado anterior de lo que puede ayudarte escribir una carta al miedo. Ahora vamos a hablar de… ¡post-it!

Me encantan los post-it, esas notitas de colores en las que puedes escribir desde la compra hasta una minicarta de amor. Piensa en qué frases de ánimo te gustaría que alguien te dijese antes de empezar a conducir o cuando cometes un fallo y quieres que te trague la tierra. Según los entiendo yo, los post-it son la manera en la que tu yo del futuro se comunica con tu yo del presente. ¿Por qué no utilizarlos a tu favor? Algunos ejemplos de post-it pueden ser:

- Estás a salvo. Todo está bien.
- Respira profundamente.
- Lo estás haciendo genial.
- ¿Qué ha salido bien hoy?

9.4 Carretera, manta y gafas de sol

Si nunca has conocido a alguien que condujese en pijama, aquí me tienes.

Sobre vestuario para la conducción no hay normas escritas, salvo que debe ser cómodo. Y yo me pregunto: si no vamos a salir del coche, ¿por qué no conducir con la ropa más cómoda que existe? ¿Quién va a juzgarnos? Vale, no hace falta que vayas en pijama, pero recuerda llevar ropa que te permita moverte y sudar, porque probablemente lo hagas. Si utilizas el coche para ir a trabajar, hacer recados o cualquier otra interacción que suponga ver a una persona en la vida real, puedes cambiarte de pantalones al llegar, o de camiseta. Seguro que no soy la única que ha sudado todas sus camisetas y al llegar al destino ha comprobado que tenía una elegante mancha en la espalda. Pura seducción.

No escatimes en provisiones: lleva camisetas de sobra (y mejor si son de algodón).

Los zapatos merecen un caso aparte porque, digan lo que digan, al menos al empezar a conducir, influyen en cómo sientes los pedales. A mí me gusta conducir con los zapatos más planos que existen; de hecho, si me dejaran conducir con zapatos de papel, lo haría, pero si me parasen, aunque no exista una ley escrita, podría llevarme una multa. Así que, en su defecto, continúo conduciendo con lo más parecido a «nada» que encuentro.

Prepara la ropa más ancha y transpirable que tengas, los zapatos más cómodos del mundo, unas buenas gafas de sol y hasta una manta, si te hace ilusión, para cuando te pares a descansar. Tu coche es tu templo. Adelante.

9.5 Meditando en el asiento trasero

Antes de arrancar puedes realizar una pequeña meditación, incluso puedes hacerla en la parte trasera del coche. Sí, soy consciente de que esto no suena muy realista, pero yo lo hacía. El truco está en aparcar en un sitio que no esté demasiado concurrido, aunque realmente eso no importa mucho; la gente no te va a mirar y a intentar adivinar lo que estás haciendo tan silenciosamente, a no ser que esas personas sean tus vecinas, claro, y en ese caso… ¡también da igual!

Hay muchísimos tipos de meditación. Puedes realizarla simplemente inspirando y espirando con mucha calma, visualizando un lugar que te resulte muy agradable y que te haga sentir a salvo. El objetivo es tratar de mantener esa energía mientras conduces. También puedes realizar la meditación antes de salir de casa e intentar conservar esa paz hasta llegar al coche.

Y, por último, puedes descargar una meditación guiada e incluso llevarla puesta mientras conduces. Las hay con música instrumental, con sonidos de la naturaleza o de las que dejan espacio para tus pensamientos. Solo tienes que apretar el botón y dejar que todo fluya.

10. Estoy conduciendo y aparece la ansiedad, ¿ahora qué hago?

10.1 Respira, pero no como crees

«¡Lo sabía! ¿Para eso he comprado este libro, para que me digan lo mismo de siempre: que respire y ya está?».

Pues sí y no. Si bien respirar es algo natural, respirar hasta relajar tu cuerpo, aunque es un proceso sencillo, no es tan automático. Para muchas personas el hecho de practicar la respiración consciente ha supuesto un antes y un después a la hora de conducir, por eso vamos a ver cuál es la mejor técnica que puedes emplear para conseguirlo.

La respiración diafragmática consiste en respirar como si tuvieras un balón en el abdomen y lo hincharas y deshincharas lentamente. Es la respiración que más se recomienda en los casos de ansiedad, puesto que es la que tiene un efecto más calmante sobre el organismo. Aunque hay muchas maneras técnicas de describirla, cuando estás conduciendo no tienes tiempo para pensar por dónde sube y por dónde baja el aire. Por eso yo prefiero quedarme con la definición del balón en el abdomen que se infla y se desinfla. Es sencilla y efectiva.

Es un tipo de respiración que solo puedes realizar cuando te centras en ella, a diferencia de la respiración torácica, que realizas inconscientemente. Respirar con el abdomen te obliga a salir del estado de ansiedad en que te encuentras para centrarte en el presente. Además hace que tus pulmones se expandan, favoreciendo que entre más oxígeno en tu cuerpo. Por otra parte, este tipo de respiración te ayuda a inspirar menos veces por minuto, lo que ayuda a tu cuerpo a regular los niveles de ansiedad.

Un pequeño truco, si te cuesta pensar en mover tu vientre mientras conduces, es hacer esta respiración antes de comenzar y simplemente hacer respiraciones profundas cuando empieces a sentir algún tipo de ansiedad, porque al final lo importante no es que te líes pensando qué partes del cuerpo tienes que mover: lo importante es que respires de una forma que pueda calmarte.

10.2 *Mindfulness*, tu nuevo aliado

Puede que hayas notado que respirar conscientemente te genera ansiedad. A mí también, y estoy formada como profesora de yoga. Lo digo para que conste que cada cuerpo es un mundo y que no tienes que sentirte mal por hacer las cosas de forma diferente. Olvídate por un momento de las respiraciones y expande el foco para que ilumine algo aún más grande; el *mindfulness* es tu nuevo aliado. A partir de ahora puedes poner tu atención en observar lo que sucede alrededor: deja vagar la mirada tranquilamente, escucha los sonidos que te rodean y céntrate en lo que te calma mientras conduces.

El *mindfulness* es una práctica ancestral que consiste en observar el presente sin juzgar lo que está ocurriendo. ¿Por qué es tan beneficioso para superar el miedo a conducir? Porque te permite pasar del «Se me está acelerando el corazón, esto es horrible, nunca lo conseguiré» al «Ah, mira, el corazón me late más rápido» y seguir conduciendo tranquilamente. Con el entrenamiento de la conciencia plena aprenderás a calmar los pensamientos negativos que te bloquean y sustituirlos poco a poco por otros más agradables que te acompañen durante el proceso de superación de la amaxofobia.

Según Ángeles Rosano, experta en meditación y *mindfulness*, la práctica de la conciencia plena puede suponer un antes y un después en nuestra manera de afrontar el miedo. El mindfulness puede ayudarnos a mejorar nuestra capacidad de concentración, lo que a la hora de aprender algo nuevo y complejo como conducir es esencial. Las técnicas de atención plena enfocadas en la respiración, la compasión y la autoconfianza alivian el flujo de pensamientos intrusivos, preocupaciones y miedos que aparecen cuando nos enfrentamos a nuestra fobia.

Ángeles nos desvela a continuación los principales beneficios de la práctica del *mindfulness*:

- Ayuda a identificar pensamientos y a observarlos sin juicio.

¿Qué me da miedo?
¿Qué experiencias he tenido con la conducción?
¿Soy capaz de visualizarme conduciendo?

- Desarrolla la autocompasión, aumenta la paciencia y la capacidad de disfrutar del proceso de aprendizaje y

crecimiento personal diario.

¿Qué fallos he tenido anteriormente?
¿Cuánta importancia les he dado?
¿He celebrado mis pequeños logros?

- Aumenta la autoestima y la autoconfianza, vitales para aprender de los errores que se producen durante cualquier proceso de aprendizaje.

¿Cuál es mi motivación para aprender a conducir?

- Fomenta el autoconocimiento y mejora la aceptación de las fortalezas y debilidades.

¿Qué recursos tengo para conseguir mi objetivo?
¿Cómo puedo emplearlos?

- Aporta calma mental y serenidad, algo esencial para la concentración y, por supuesto, para conducir sin ansiedad.

Algunos consejos prácticos para aplicar el *mindfulness* a la conducción según la experta:

- Hazte con un cuaderno donde documentar tu proceso, y no olvides apuntar cada pequeña victoria. Esto te ayudará a ser consciente de tu progreso.
- Escribe tus creencias sobre la conducción, así como aquellas situaciones desagradables que recuerdes haber vivido al volante. De ese modo podrás tener un punto de partida para entender mejor tu miedo.
- Habla con familiares, amistades y profesores o profesoras de autoescuela sobre tu miedo a conducir.
- Visualiza y escribe todas las cosas positivas que puedes conseguir si te decides a enfrentarte a tu fobia.
- Escoge de tres a cinco afirmaciones para realizar de manera continuada y cambiar las creencias limitantes por otras que fomenten tu bienestar.
- Prueba diferentes técnicas de respiración hasta encontrar las que más te gusten y elige una o dos para

realizar antes de conducir. Si esto te genera ansiedad, simplemente observa lo que ocurre a tu alrededor hasta que tu mente se relaje.

- En casa, prueba la técnica de relajación progresiva de Jacobson, consistente en contraer y relajar diversos músculos del cuerpo. Practica unas semanas hasta que seas capaz de relajar aquellas zonas que sientas tensas cada vez que lo necesites.
- Prueba el aceite esencial de lavanda. Puede ser tu aliado para relajarte antes y durante la conducción. También puedes experimentar con el aceite de limón, que ayuda a la concentración.
- Dedica unos minutos a meditar en casa y en el coche. Puedes incorporar a tu práctica visualizaciones guiadas sobre autoestima y confianza. Recuerda que cuantas más herramientas utilices, más fácil será conseguir el reto que te has planteado.
- Toma infusiones relajantes antes de la conducción. Aprovecha este momento para felicitarte por todos tus esfuerzos y visualiza la meta cada vez más cerca.
- Toma una ducha consciente para despejarte. Esto te ayudará a aliviar tensiones musculares antes y después de conducir.
- Cuando estés conduciendo recuerda observar todo lo que ocurre sin juzgarlo. Si sientes que tu corazón late a toda velocidad, permítete sentirlo. Los latidos del corazón son inocuos, igual que lo es la sudoración o el temblor de manos; somos nosotros los que los interpretamos como algo negativo.

Si llevas a cabo estas prácticas, comprobarás cómo poco a poco podrás conducir con menos estrés, frustración y, sobre todo, confiando plenamente en ti y en tu proceso.

10.3 Ha nacido una estrella

Por fin llegamos a mi técnica favorita. Probablemente la que más he utilizado y la que más he recomendado a todo el mundo: cantar. Cantar gritando, como si no hubiera un mañana. Que no te dé vergüenza, solo es raro cuando paras al lado de otra persona en un semáforo. Al fin y al cabo, los dos estáis cantando canciones diferentes.

Canta esas canciones que te sabes de memoria, que te hacen sentir una estrella, con las que te imaginas dentro de un videoclip caminando triunfal mientras dejas atrás el fuego de una explosión y un ventilador gigante te da en la cara. Canta ese tipo de canciones, u otras; las que tú quieras, pero las que te hagan sentir bien.

Leí este consejo en alguna parte hace muchos años, probablemente en los comentarios de algún post o foro, cuando las personas que teníamos miedo a conducir ni siquiera sabíamos que aquello tenía nombre y hacíamos lo que podíamos para animarnos. Recuerdo que un chico dijo que a él le había funcionado cantar en alto. Me pareció el mejor consejo de la historia.

Años más tarde descubrí que está comprobado científicamente que cantar hace que liberemos endorfinas, las hormonas relacionadas con el placer. Además, al realizar las respiraciones profundas que necesitamos para ser la próxima Beyoncé, aumentamos el flujo sanguíneo y por tanto el efecto de esas endorfinas. Cantar también ayuda a rebajar los niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés, y propicia que liberemos dopamina, aumentando nuestra sensación de bienestar. ¿Quién no se animaría a probar con todos estos datos en la mano?

10.4 No pares de hablar

Hablarte en voz alta no es lo que te han hecho creer. No es una extravagancia, es algo normal, y en realidad es muy beneficioso para tu salud mental. Además, seguro que no es tan diferente de lo que llevas haciendo toda la vida: hablarte en voz baja.

Según un estudio de la Universidad de Bangor, cuando se habla en alto existe un mejor control sobre lo que se hace, y aumentan tanto la concentración como el rendimiento, por lo que resulta especialmente efectivo para la realización de pruebas exigentes.

Si te fijas bien, es lo que hacen los concursantes de Master Chef cuando se ponen nerviosos. «Vale, la buttercream ya está montada, ahora tengo que pelar las zanahorias. Mierda, se me está quemando la salsa de arándanos». Aplicado a la conducción, explicar en alto las acciones que llevamos a cabo hace que lo hagamos todo de una manera más organizada, relajada y que incluso tengamos más confianza en nuestras habilidades.

Sería algo así como: «Ahora voy a poner el intermitente y pasarme a la derecha para salir. Una vez que pase este coche, voy yo. Ahí voy. Pongo la cuarta, pongo la tercera… Estoy saliendo». Hablar en alto hace que nos sintamos en compañía. Yo no esperaría para ponerlo en marcha.

10.5 Descansos sin culpa

En la vida se necesitan descansos. Especialmente cuando lo que sientes es tan intenso que te bloquea. No hay nada de malo en parar cuando estás conduciendo. Solo tienes que señalizarlo bien y hacerlo. No pasa absolutamente nada porque te detengas unos minutos. Si yo hubiese parado cuando empezaba a sentir un nivel de ansiedad superior al que podía controlar, probablemente no hubiera tenido un accidente. O sí, quién sabe. Imaginar ahora lo que pudo ser y no fue no es sano ni constructivo.

En caso de que necesites parar, sitúate a la derecha de la vía para no obstaculizar el tráfico, coloca las luces de emergencia y ve reduciendo la velocidad. Recuerda poner los triángulos de emergencia, vestir el chaleco reflectante y voilà. Respira. Permanece ahí hasta que el nivel de ansiedad se reduzca (casi parece una receta de cocina), porque la ansiedad no durará para siempre. Si lo necesitas, llama a alguien que pueda ayudarte.

Al final del día, y justo antes de machacarte por haber parado y utilizarlo como un argumento para creer que no debes conducir nunca más en tu vida, recuerda que todas las personas lo hacemos en alguna ocasión y que forma parte del aprendizaje, que tener que desbloquearse de vez en cuando es totalmente natural y que la superación de cualquier tipo de obstáculo en la vida rara vez ocurre sin parar a descansar la mente.

10.6 Rapeando en la rotonda

El crítico interno. Esa voz que te machaca mientras conduces contándote todo lo que haces mal, y quitándole importancia a todo lo que haces bien. Sí, es esa voz que te susurra que no vas a conseguirlo porque no tienes lo que hay que tener. Aunque parezca mentira, esa voz está ahí para protegerte, aunque a veces esa misión se le vaya de las manos y termine por hacerte llorar.

Algo que funciona genial para que deje de criticarte es rapear. Lo sé, no me culpes; lo aprendí de la película de Eminem 8 Millas. En la película, en la que se narra la vida del rapero, Eminem se encuentra con un problema en las batallas de rap que no sabe cómo solucionar. Sus adversarios no paran de rapear sobre sus problemas para ridiculizarlo. Pero de repente se le enciende la bombilla y todo cambia, porque ya tiene un plan para ganar la próxima batalla. Cuando llega el momento, Eminem se arranca a rapear sobre sí mismo y lo triste que es su vida antes de que nadie lo haga por él, ¿y sabes qué pasa a continuación? Que su adversario ya no tiene material para ofenderlo. Así es como Eminem gana la batalla, y así es como puedes ganarla tú. Si tu rap no es tan machista como el de la película, te ganarás mi corazón.

Eso es lo que puedes hacer con esa vocecilla que no para de contarte mentiras. Empezar a rapear antes que ella, como en este ejemplo que, por si lo dudabas, tienes que leer rapeando:

«Aquí estoy otra vez en la rotonda de Aranjuez, dando la vuelta por segunda vez, yeah, yeah. Aquí estoy en este fucking círculo, haciendo otra vez este penoso ridículo, yeah, yeah».

¿Te ha parecido suficientemente penoso mi rap? Me alegro; el objetivo es que, al ponerle una voz diferente a aquella que tienes en la cabeza criticándote día y noche, puedas reconocer fácilmente que esa voz no te representa. Enseguida te darás cuenta de que lo que crees sobre ti (que normalmente es horrible) no es real. Piensa en el ejemplo de antes: tu crítico interno te estaba machacando por haber dado dos vueltas a la rotonda como si fueras la única persona de la tierra que lo hace y, sobre todo, ¡como si eso estuviera mal! Sin embargo, dar dos vueltas no solo no es un crimen; es algo que las personas prudentes y que conducen genial hacen siempre que lo necesitan.

Para acallar a tu crítico interno no necesitas cantar. De lo que se trata es de ponerle voz, una voz propia que no se parezca en nada a la tuya, y así, cuando empiece a hablar, sepas decir «Ey, ese es mi crítico interno; ahí está el tío con la cantinela otra vez», y no hacerle ni caso.

10.7 No sin mi mantra

Si te hablo de mantras, seguramente te vienen a la mente esas frases que se entonan en clase de yoga y casi nadie entiende (yo tampoco). Sin embargo, los mantras que a mí me han servido son muy diferentes; menos espirituales, pero igualmente efectivos para concentrarte y relajarte.

La repetición de una frase corta calma tu mente y te ayuda a alejar de ella los pensamientos negativos mientras conduces. Los mantras dirigen la atención hacia lo que estás repitiendo en lugar de dejarla a su antojo, imaginando todos los escenarios horribles que podrían suceder. Además, los mantras contribuyen a inducir un estado mental positivo que, por supuesto, te ayudará a rebajar el nivel de ansiedad.

Para que funcionen deben ser cortos y, sobre todo, deben tener sentido para ti. Antes de conducir puedes dedicar unos minutos en casa para definir cuál será tu mantra del día. ¿Cómo? Toma un papel e imagina un escenario que normalmente te dé miedo. Ahora visualízate conduciendo allí con total tranquilidad, incluso con alegría. Trata de encontrar una frase que resuma ese estado, y voilà, ya tienes tu mantra.

A mí una de las cosas que más preocupaba era entrar en la autopista, así que cuando lo hacía me repetía «Estoy tranquila, todo está bien» acompañado de una sonrisa. ¡Sonreír es muy importante! Hace creer a tu cerebro que en realidad estás pasando un buen rato y este actúa en consecuencia. ¿Quién puede pedir más?

10.8 El poder del humor

Si ninguna de las anteriores opciones te convence, no te preocupes, porque este consejo es prácticamente infalible. Seguro que has escuchado que la risa es la mejor medicina. Lo es. La risa no solo nos pone de buen humor, sino que produce cambios físicos en el cuerpo.

Al reírnos liberamos endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad. También segregamos dopamina y serotonina, con las que combatimos la ansiedad y, por si fuera poco, la risa nos ayuda a reducir los niveles de cortisol, la principal hormona del estrés.

Puedes llevar en tu coche un libro que te haga reír, tener preparado ese vídeo que tanta gracia te hace, las fotos memorables que siempre te sacan una sonrisa o ese podcast con el que te partes de risa. Si te distrae escuchar algo mientras conduces, puedes hacerlo antes de empezar. Lo importante es que te rías, y que te rías mucho.

10.9 De jungla de asfalto a bosque de pajarillos

Cuando conduces con amaxofobia tu coche se siente como una celda de castigo, y cualquier carretera por donde vayas, como una cárcel. Tampoco ayuda que tengas que compartir espacio con personas enfurecidas tocando el claxon por auténticas tonterías e insultando a los demás como si les pagaran por hacerlo. Sin embargo, esta visión apocalíptica nunca ha sido y nunca será toda la realidad.

No podemos ver a todas las personas amables y tranquilas que hay en la carretera, pero podemos sentirlas. Son aquellas que nos dejan paso cuando hay mucho tráfico. Las que no tocan el claxon cuando el coche se nos para. Las que dan las gracias cuando las dejamos pasar.

Hay un truco que empecé a utilizar para sentir que la paz reinaba un poquito más en la carretera. No está científicamente comprobado, pero es divertido y eso es suficiente. Es sencillo: deja paso siempre que puedas y sonríe. Claro, no puedes dejar pasar a un montón de coches seguidos, pero puedes hacerlo en diferentes lugares y momentos durante el día.

¿Por qué crea esto una diferencia? Porque la generosidad y la felicidad se transmiten y ayudan a las demás personas a ser felices y generosas. Si dejas pasar a alguien, muchas veces verás cómo esa persona deja pasar a otra. Es como una cadena que sigue y sigue; es como si las caras de enfado y prisa se relajaran y se alegraran; es como si una ola de buen rollo se extendiera por la carretera. Vale, quizás no sea tan bonito como lo estoy pintando, pero si pones este truco en marcha comprobarás cómo, al menos tú, te sientes mejor.

Además de ayudar a los demás a ser un poco más felices con un simple gesto, podrás generar emociones positivas en tu cuerpo y conducirás con mucho menos estrés.

11. Convierte tu mente en tu mejor aliada

11.1 Tú con amaxofobia versus tú sin amaxofobia

¿Cómo sería tu vida si condujeras sin castigarte todo el tiempo?

Cuando se pregunta a los profesores y profesoras de autoescuela cómo conducen las personas con y sin amaxofobia, la respuesta suele ser que conducen igual. Sí, aunque te cueste creerlo. Las dos personas hacen exactamente las mismas cosas. La diferencia está en cómo evalúan lo que han hecho. Mientras unas lo aceptan y siguen adelante, otras convierten el error en algo que definirá el resto de su día.

Cuando apagan las luces y se meten en la cama, la persona con amaxofobia y la persona sin amaxofobia probablemente han tardado la misma cantidad de tiempo en aparcar en un sitio estrecho, en incorporarse a la autovía y en entrar y salir de las rotondas, pero solo una de ellas está sufriendo por ello.

Cuando dejamos que sean los fallos los que nos definen nos convertimos en nuestra propia señorita Rottenmeier (si no has visto Heidi, era una señora muy cruel). Por eso, si quieres dejar de castigarte y pasarlo tan mal como lo haces, la próxima vez que cometas un error, pregúntate: «¿Qué pensaría sobre esto si no tuviera miedo a conducir? ¿Cómo evaluaría lo que ha ocurrido?».

No es una fórmula mágica, pero cuanto más te hagas estas preguntas mejor podrás diferenciar si estás sacando el látigo por una razón justificada o solo porque se ha convertido en costumbre. Créeme, te habla la peor autotorturadora que se ha puesto al volante.

11.2 Te presento a Sócrates

Seguramente ya sabes quién es Sócrates, un señor cuyo oficio consistía, precisamente, en pensar, y en pensar muy bien. Sócrates es de sobra conocido en las consultas de psicología porque creó una forma diferente de hacer preguntas con las que determinar si la realidad es realmente como la percibimos o no.

Aunque todo esto suena muy místico, el método socrático es muy sencillo, y se utiliza para sustituir pensamientos negativos por otros más beneficiosos.

¿Qué tienes que saber exactamente para aplicarlo? Nada, solo tienes que hacerte algunas preguntas. Te explico lo que hice yo. Apunté cada día en un papel lo que había ocurrido y cómo me había sentido ante ello, y solo después apliqué las preguntas socráticas. Como en el siguiente ejemplo:

¿Qué ha ocurrido hoy? Me he quedado parada en la entrada de la autovía y de repente he visto que había tres coches esperando por mí.

¿Qué he creído sobre mí a partir de lo ocurrido? Me he puesto nerviosísima y he creído que soy una conductora pésima, porque siempre me pasa lo mismo y parece que nunca logro entrar rápido como los demás.

Después de escribir estos dos puntos, Sócrates entra en acción para hacer sus preguntas. Aquí he recogido las que más me sirvieron a mí, pero existen muchas más. Vamos a ver con un ejemplo práctico cómo aplicar las preguntas socráticas a lo que me ha ocurrido hoy:

Espero que Sócrates pueda serte de tanta ayuda como a mí. Como ves, es realmente fácil hacerse un autochequeo de creencias de vez en cuando para saber si estas te están sirviendo para avanzar o, por el contrario, están frenando tu crecimiento. Cuantas más creencias negativas acumules sobre cómo conduces, más tardarás en superar la fobia, y cuantas más creencias positivas puedas generar, más rápido saldrás del estado de miedo e indefensión en el que te encuentras.

11.3 Las autoinstrucciones y el burro que salió del pozo

Las autoinstrucciones van a salvarte cada vez que te estés hundiendo en un pozo sin fondo, porque a partir de ahora alguien vendrá a rescatarte siempre que caigas dentro: tú.

Las autoinstrucciones son una técnica empleada para transformar el diálogo interno que mantenemos en nuestra cabecita con el objetivo de que, en lugar de enterrarnos más en la miseria con nuestros pensamientos, estos nos impulsen a superar lo que se nos ponga por delante.

Existe una pequeña fábula que me recuerda mucho a lo que las autoinstrucciones son capaces de hacer.

La fábula habla de un viejo burro que un día cayó a un pozo y, asustado, no paraba de rebuznar para que lo ayudaran a salir. Su dueño no sabía cómo liberarlo, y pensó que era demasiado viejo, así que comenzó a echar tierra sobre él. Lo que se llama una joya de dueño. Cuando el hombre daba todo por perdido, algo increíble sucedió. El burro, en lugar de hundirse, comenzó a sacudirse la tierra cada vez que esta le caía encima, acumulándola a un lado y dando un paso hacia arriba. Tantos pasos dio que consiguió salir del pozo, más vivo y con más energía que nunca.

Eso hacen las autoinstrucciones: coger la tierra, echarla a un lado y empujarte hacia la meta. A continuación vamos a observar con un ejemplo práctico cómo aplicar las autoinstrucciones.

Situación: mi abuela me ha preguntado si puedo llevarla al hospital.

Como puedes ver, se trata de observar los problemas desde una nueva perspectiva, ayudándote con instrucciones positivas, como lo haría alguien que te quiere y te entiende. Analizando cada pensamiento que tengas e intentando que te sirva para seguir adelante en lugar de estancarte. Verás que a partir de hoy podrás aplicar autoinstrucciones no solo cuando notes que tus creencias te causan malestar sobre la conducción, sino sobre cualquier otra cosa que esté ocurriendo en tu vida.

12. Acompañando a una persona con amaxofobia

12.1 Tu acompañante es tan importante como tú

¿Sabes hasta qué punto la persona que tienes al lado influye en tu estado de ánimo mientras conduces? Mucho más de lo que imaginas.

Puede que tu primo se haya ofrecido con todo el amor del mundo a ser tu copiloto. Puede que hayas recorrido unos metros con él y notado cómo se le contraía cada músculo del cuerpo cada vez que cruzabas una rotonda, cómo se agarraba a partes insospechadas del coche mientras acelerabas y cómo te advertía de todo lo que acontecía a cada minuto en la carretera mientras ponía cara de paro cardiaco. Bien, no es que conduzcas como una terrorista, es que tu primo no es la persona adecuada para acompañarte. ¿Ha hecho algo malo? No, pero para acompañar a una persona con amaxofobia mientras conduce hace falta algo más. Hace falta empatía, dulzura, paciencia y, sobre todo, convertirse en una estatua que no mueve ni las pestañas y no abre la boca para dar consejos que nadie ha pedido.

Para una persona que conduce con ansiedad, la concentración en la carretera y en sí misma es tal que todo lo que diga la persona que va a su lado puede tener el efecto de una bomba atómica. Da igual que esté hablando sobre si las nubes que se aproximan son de lluvia o chubasco. Si algo han aprendido las personas que me acompañaron mientras superaba mi amaxofobia es que no podían decirme nada mientras conducía, o me asustaría de tal modo que tendría que acabar parando en el primer espacio abierto que encontrara.

Puede que tu caso sea el contrario. Cuando yo me sentía un poco más cómoda conduciendo me gustaba que las personas me hablaran sobre cosas absurdas. Eso sí, que no me incluyeran en la conversación, porque yo solo quería escuchar. Sentía que así le quitábamos un poco de hierro al asunto y que conducir no era tan importante ni tan complicado como parecía.

Para conducir en compañía necesitas a una persona de confianza, pero no solo eso: necesitas a alguien extremadamente paciente, que entienda lo que ocurre y que te haga reír cuando te equivocas. Algo así como la pareja perfecta. Si no sabes quién es esa persona, puedes encontrar a otra medianamente perfecta y explicarle lo que necesitas. Eso también funciona. De hecho es mucho mejor, y es lo que deberías hacer desde el principio. Seguro que esa persona está encantada de ayudarte, y verás que, a partir de aquí, todo será mucho más fácil.

No sabes lo que puede cambiar tu percepción de lo que ocurre cuando tienes al lado a una persona tranquila y preparada en lugar de una persona que te pregunta si estás loca cada vez que te equivocas o se agarra al asiento como si un grupo de encapuchados fuera a secuestrarla por la ventanilla. Entre una compañía y la otra hay

mucha diferencia.

12.2 Consejos prácticos para acompañantes

Se necesita una gran dosis de cariño, paciencia y empatía para acompañar a una persona con amaxofobia mientras conduce. Si te han elegido a ti, estás de suerte: significa que eres una persona de la que todo el mundo querría estar rodeado. Ahora solo falta que recuerdes los siguientes consejos:

- Acompaña a la persona todo lo que necesite (dentro de tus posibilidades) y deja que sea ella la que decida cuándo quiere conducir sola.
- No la fuerces a hacer cosas que no quiere y para las que no se ha preparado.
- No cambies los planes. Si el plan de hoy era conducir alrededor del barrio, entonces es ese, y no salir a la autovía.
- Intenta no corregir y hazlo solo en el caso de que la persona realmente haya hecho algo mal sin saberlo. Cuando la persona que se ha equivocado sabe que tenía que hacer una cosa y hace otra, generalmente ya se siente bastante mal por ello.
- No la compares con otras personas que conducen, especialmente si ellas no sufren amaxofobia.
- Recuérdale amablemente que puede hacer respiraciones profundas cuando empiece a ponerse nerviosa.
- Recuérdale todo lo que ha hecho bien al terminar de conducir. Las personas que sufren amaxofobia tienden a centrarse en todo lo que ha salido mal.
- Hazle saber lo importante que es su esfuerzo de cada día y lo mucho que te enorgulleces de ella.
- No minimices su sufrimiento. Puede que para ti no conseguir aparcar mientras otros coches esperan no sea suficiente motivo para llorar, pero para ella lo es. Su sufrimiento es real.

Si notas cierta incomodidad acompañándola o sientes que es difícil adaptar tu comportamiento a sus necesidades, sería recomendable que hablaras con ella y te sinceraras para que pudiera encontrar la ayuda que realmente necesita.

13. Ocho mujeres y ocho caminos hacia la superación

Al poco tiempo de empezar a escribir este libro comencé a obsesionarme con la idea de incluir entrevistas a profesionales de la psicología y la conducción. Sin embargo, eso nunca ocurrió. Algunas personas no me parecieron tan amigables como para entrevistarlas, las que me gustaban no quisieron hacerlo, y otras directamente no contestaron a mis emails. Es lo que ocurre cuando aparece de la nada una desconocida contándote que está escribiendo su primer libro: al parecer es difícil confiar en ella. Y menos mal, porque, como sucede muchas veces en la vida, cuando una puerta se cierra, se abre una ventana, y esta es la mejor ventana que podía haberse abierto para mí.

Todo empezó cuando pedí ayuda a una amiga psicóloga y se ofreció a preguntar a las personas que conocía si alguien había pasado por esto. Aunque esa no era mi idea inicial porque yo seguía obsesionada con las entrevistas, le dije que lo pensaría. Como yo suelo cumplir mi palabra y soy lo bastante rara como para hacer caso a los consejos, me senté a pensarlo de verdad. Inmediatamente me llevé las manos a la cabeza.

¿Por qué demonios perdía el tiempo buscando expertos si la razón por la cual empecé a escribir este libro era para mostrar la perspectiva de quien ha sufrido el miedo en su piel? Hoy sé que no existen personas más expertas en un tema que las que han pasado por aquello de lo que hablan.

Después de mi gran revelación, y completamente entusiasmada, me dispuse a hablar con la primera persona que mi amiga me sugirió. Le pedí que escribiera su historia sin censura, como si se la contara a una amiga. En cuanto recibí su testimonio no pude evitar emocionarme. Fue entonces cuando me lie la manta a la cabeza y publiqué un mensaje en redes sociales buscando personas que quisiesen contar su historia para ayudar a otras. El resultado puedes leerlo a continuación.

Quiero hacer hincapié en que, aunque lo he intentado, no he podido incluir el testimonio de ningún hombre. Supongo que esto no es sino una muestra de cómo el machismo sigue presente en nuestra sociedad, no permitiendo a los hombres compartir abiertamente las dificultades emocionales que atraviesan. Es por ello que me gustaría convertir estas páginas en un espacio seguro para todas las personas, donde la vulnerabilidad no entienda de sexos y sea solo una característica natural a la condición humana y necesaria para una vida plena.

Te dejo con la parte más bonita de este libro: las experiencias de

las mujeres que lo han hecho posible.

Lorena - Palma de Mallorca

No fue hasta los veintipocos años que me apunté a la autoescuela. La falta de dinero en casa hizo que tuviera que esperar un poco más de lo habitual para tener los ahorros suficientes.

Desde el principio, ni el contenido ni las prácticas de coche me interesaban mucho; quizás por ello suspendí tres veces el examen teórico y otras dos el práctico. El hecho de vivir en un pueblo situado en un valle, y mal comunicado con la universidad y la ciudad de Palma, me obligó a pasar por el protocolo cultural de la autoescuela.

Hice muy buenas migas con mi profesor, Andrés. Mientras aprendía a su lado no sentía miedo ni inquietud, aunque avanzaba poco a poco y no tenía prisas por examinarme. Si bien la conducción no se me daba mal, el tema de aparcar lo llevaba fatal, aunque mi profesor parecía no darle mucha importancia. No sé cómo, aprobé el examen en el segundo intento, aparcando por pura suerte y no por conocimiento, y salí de mi autoescuela feliz con mi «L» y la certeza de que no tenía ni idea de cómo manejar un coche.

Supongo que, como en la mayoría de las cosas, la práctica te aporta el conocimiento. El problema es que mis primeras prácticas tampoco fueron ideales, y eso unido a otras circunstancias provocó que me alejara del volante durante más de diez años.

La primera vez que conduje sola mentí a mi hermano para que me prestara su coche. Le dije que ya había conducido sola y que lo tenía controlado. Dado que tengo la misma orientación que un pingüino en un garaje, no sé cómo llegué a mi barrio, pero llegué. El problema es que no basta con llegar: también hay que aparcar, y como no sabía meter el coche en el hueco, me quedé bloqueada y bloqueando el paso a cualquier coche que quisiera pasar. Los otros conductores no paraban de pitar, y en aquella época yo sufría de ansiedad, por lo que decidí llamar, en medio de un ataque de nervios, a una amiga que vivía cerca. Enseguida vino y aparcó el coche por mí.

Más tarde, mi entrañable suegro decidió regalarme su coche, un Fiat Marbella de la época paleozoica que se apagaba cada vez que paraba en un semáforo en rojo, provocando el consecuente embotellamiento y la ira de los conductores con prisas. Eso tampoco ayudaba a mejorar mi autoconfianza, así que, con sigilo, fui cediéndole el coche a mi otro hermano, hasta que me deshice de él.

La gota que colmó el vaso fue que mi pareja me dejó su recién estrenado Citroen C4 para que yo pudiera subir al pueblo donde vivía. Llegué a una calle completamente vacía, pero dado que era verano y hacía mucho calor, consideré oportuno aparcarlo bajo la sombra del único árbol presente en la calle. Mi distorsión de las distancias volvió

a jugarme una mala pasada, y pese a que iba a la velocidad de un caracol, conseguí, sin esfuerzo alguno, romper el retrovisor y hundir la puerta derecha en un intento fallido por aproximarme al árbol.

Una llamada y un ataque de pánico después, mi pareja llegó al pueblo en autobús, dispuesto a rescatarme de mi aventura. En ese instante, al ser consciente de lo que había provocado un simple golpecito a tan baja velocidad, me di cuenta del peligro potencial que suponía conducir y lo rápido y sencillo que resulta perder el control. A ello se sumaba el hecho de que en aquella época apenas tenía dinero y tampoco le podía pagar la reparación del coche a mi pareja, ni mucho menos permitirme el lujo de comprar un coche decente de segunda mano para iniciarme en el mundo de la locomoción.

Al final aprendí a buscar alternativas a la hora de moverme, y lo mismo me daba usar la bicicleta, el transporte público, acoplarme en el coche de algún amigo e incluso hacer autostop en un momento de necesidad. De algún modo me convencí de que no necesitaba conducir; incluso alardeaba de no contribuir a la contaminación del planeta y de ejercitar mis piernas al ir caminando a todos lados.

Si en algún momento me ofrecían la oportunidad de conducir otro coche, me negaba. Primero, porque ya se me había olvidado cómo se hacía, y segundo, porque cuanto más tiempo pasaba, más inalcanzable me parecía el reto, y pese a que me frustraba ver cómo todo el mundo conducía menos yo, me convencí de que yo tenía otras virtudes y de que aquello no era para mí.

Hace cosa de un año comencé a practicar yoga con una profesora excepcional, pero que daba clase en un pueblo alejado del centro y proponía talleres en los lugares más recónditos de la isla en la que vivo. No sé si fue el amor que le tengo a esta disciplina, el hecho de que tenía mucha menos ansiedad o a las posibilidades económicas que me acompañaban en ese momento, o bien una mezcla de las tres, lo que me empujó, en plena pandemia mundial, a embarcarme en la batalla contra mi peor enemigo: el miedo a conducir.

Al compartir con él la idea de reaprender a conducir y comprarme un coche para poder ir a clase de yoga sin depender de nadie, mi hermano se ofreció a enseñarme, así que estuvimos tres meses conduciendo y saliendo entre gritos (es lo que tiene la confianza) poco a poco de mi zona de confort.

No negaré que cada práctica era un reto para mí. Conducía totalmente contraída y con un ritmo cardiaco alterado. Cada nuevo propósito que mi hermano me proponía me resultaba semejante a subir a la cima de una montaña: salir por primera vez del polígono industrial donde empezamos las prácticas, conducir junto a otros coches, salir a la autopista, entrar en una ciudad abarrotada de peatones, aparcar…

Finalmente, tras comprarme mi propio coche para obligarme a no dejarlo, me atreví a hacer lo más difícil: conducir sola. A día de hoy me atrevería a afirmar que me gusta conducir. Me encanta la sensación de hacerlo con naturalidad, y de poder hablar con el copiloto mientras llevo a cabo maniobras que comienzan a estar automatizadas. Sentir el control es una sensación maravillosa. Sin embargo, aún voy con prudencia, y no hay día que salga a la carretera sin aprender algo nuevo.

Creo que es importante que, para que una persona que tiene miedo a conducir pueda superar esta fobia, se conceda su tiempo. Si está superansiosa, exponerse a determinadas circunstancias podría empeorar la situación. Creo que lo más productivo es que vaya avanzando poco a poco, poniéndose un poquito a prueba, saliendo paulatinamente de la zona de confort, pero sin tratar de hacerlo todo de golpe. Me parece fundamental contar con alguien de confianza o recurrir a ayuda profesional para recorrer este camino en compañía. Lo que sí puedo afirmar con rotundidad es que, si yo he sido capaz de superarlo, cualquiera puede hacerlo. Quizás solo sea necesaria una buena motivación…

¿Has practicado alguna vez yoga?

María - Valencia

Tenía dieciocho años ese 31 de diciembre. Exactamente quince días con carnet de conducir. Un momento precioso de una etapa preciosa para una adolescente. Tenía tantas ganas de aprender más y más a conducir que olvidaba el pánico que me daba (y lo mal que se me daba) aparcar, los carriles de aceleración, los adelantamientos, etc. Sin embargo, no supe lo que era el miedo hasta el día en que estrellé el coche de mi pareja contra otro estacionado en la esquina de un cruce. ¡Feliz año nuevo!

«En esa autoescuela no te han enseñado bien», «Has necesitado demasiadas prácticas», «Las mujeres conducen peor que los hombres», «Tus padres se han gastado el dinero para nada» son algunos de los comentarios con los que toda adolescente, y especialmente mujer, se ha topado alguna vez en su vida.

En aquel momento, el vaso estaba lleno de agua, y fue la reacción de mi pareja la que lo desbordó. Lo bueno de las experiencias traumáticas es que con el tiempo las recuerdas como un sueño: él arrastrándome calle abajo, los gritos, los insultos, los lloros, la ansiedad. Todo está borroso.

Recuerdo la primera vez que me subí a un coche después de aquello. Aún tenía marcas de las autolesiones que me infligí por la ansiedad. Había pasado tiempo, pero ese día supe que había un problema.

Pasado un mes, no era capaz de arrancar el coche. Mis padres no entendían qué me pasaba: todos pensaron que desaprendí a conducir de la noche a la mañana. Y, aún sin entender nada, lo superé gracias a ellos. Mi padre se dedicó todos los días a recogerme del instituto, para que yo me soltara conduciendo de vuelta a casa.

Diría que superé mi miedo gracias al amor, ya que yo me negaba al principio, pero, poco a poco, creé esa rutina con él. Era nuestro momento. A día de hoy, siempre que vamos juntos en coche, conduzco yo.

Tengo una curiosa «secuela». A veces, cuando conduzco y giro hacia una calle, me invade la sensación de que me estoy metiendo en una calle prohibida y voy a chocar contra otro coche. Entonces me sube una sensación indescriptiblemente terrorífica por el cuerpo, que simboliza perfectamente lo que sentí el día del accidente.

Si bien no soy una experta en la materia, tengo un consejo que dar a quien sufra esa sensación al volante, independientemente de cuál sea el origen de su miedo: no te rodees de personas que te juzguen y te aconsejen desde la crítica. Apóyate en gente que te comprenda, que te ayude, que empatice contigo. Gente que actúe

desde el cariño y desde el amor.

Carol - Barcelona

A los veintidós años decidí sacarme el carnet. Tenía el dinero ahorrado y me hacía ilusión. Estaba nerviosa cuando fui a apuntarme a la autoescuela, pero iba con ganas.

La autoescuela era de barrio. Todos los del barrio se lo habían sacado allí, mi hermano incluido, así que me daba mucha confianza. La teórica me la saqué a la primera. Un pasito. Luego empecé las prácticas, además con el profesor que yo quería. ¡Yo no tenía ni idea! El primer día el profesor llevó el coche hasta un lugar de prácticas y me estuvo explicando todo sobre el funcionamiento del auto.

Me hizo sentarme al volante y recuerdo decirle: «Para ti esto será una clase más, pero para mí es una emoción máxima». Arrancar, parar, alguna calada, y de vuelta lo llevé yo hasta la autoescuela. ¡No me lo podía creer, estaba conduciendo! Era eso, ¡una emoción increíble! Me encantaba.

Hice bastantes prácticas y al final me presenté al examen. Ese día estaba supernerviosa y, después de varias equivocaciones, el examinador me dijo: «Cuando pueda gire a la derecha», y claro, giré. Ya me iba a meter en dirección contraria cuando el profesor apretó su freno y paró el vehículo. Estaba todo vendido, y yo suspendida, claro.

Hice algunas prácticas más y volví a presentarme al examen. Estaba nerviosa, normal, pero quizás no tanto como la primera vez, ¡y esta vez lo conseguí! Ya tenía mi carnet: un perfecto regalo de Reyes.

Seis meses me duró. Alguna columna incómoda que me hizo hundir levemente el maletero del coche de mi hermano, algún trayecto con el freno de mano puesto, coger una rotonda en tercera en lugar de segunda y que el copiloto me gritara que qué hacía. Esos fueron los detonantes para no conducir más. Me asusté mucho. Lo intenté varias veces, pero en cuanto me sentaba al volante, las manos me empezaban a sudar, el corazón se me aceleraba y me faltaba el aire. En mi cabeza retumbaba un «No puedo» gigantesco. «No puedo controlar el coche». La gran neura catastrofista que me acompañaba en aquel entonces era «Me abalanzaré contra una marquesina de autobús llena de gente porque no lo podré controlar».

Un día encontré la palabreja: amaxofobia, miedo a conducir. Anda mira, ya tenía una etiqueta y una excusa a la que aferrarme. La verdad es que me dio una tranquilidad tremenda que existiera.

...Y así pasaron siete años.

Al vivir en una ciudad bien comunicada no me hacía falta conducir. Me movía la mar de feliz con el transporte público. Y, si

había que ir lejos, conducían mi padre, mi hermano o mi pareja. Es verdad que me acompañaba un sentimiento de decepción, porque me gustaba conducir, pero no me veía capaz. También porque mi padre y mi hermano eran conductores de camiones. Ellos nunca me dijeron nada, tuvieron un respeto máximo conmigo, pero a mí me dolía, ¡sentía que lo llevaba en los genes! Pero no me atrevía, no podía. El miedo ganaba la partida.

¿Qué pasó a los siete años? Fui mamá. La ciudad donde vivo está relativamente bien comunicada con autobús y tren, pero no tiene metro. Yo trabajaba en Barcelona y entraba a las ocho de la mañana, así que el bebé tenía que ir a una guardería cerca de mi trabajo. No había otra solución.

¿Sabes cómo es una lata de sardinas? Pues así van los autobuses y los trenes a primera hora de la mañana. Alguna vez tenías que esperar al siguiente porque no podías subir. ¿Sabes lo alto que es un peldaño del tren para un carrito de bebé? Eso en el caso de que hubiera hueco. Tren descartado. Solo quedaba el autobús. El tren nos llevaba directos, pero el autobús no, por lo que había que hacer transbordo e ir hasta el metro, lo cual implicaba una hora y media de trayecto entre origen y destino.

Mama primeriza, bebé de pecho, carrito, bolsa del bebé, mi bolso, tupper con mi comida, plástico para el carro por si llueve… Una auténtica odisea. Y yo no me veía. Ya me dolía despertarlo tan temprano como para hacerlo madrugar aún más. ¿Y si se ponía a llorar en mitad del camino por cualquier cosa? Con tanta gente habría sido imposible sacarlo del carro y darle pecho o atenderlo.

En coche, el recorrido era de media hora. Tenía parking en casa y en el trabajo. Podíamos parar en cualquier momento si lo necesitábamos e ir tranquilos, sin ruidos, sin empujones y sin avalanchas. Todo facilidades.

Así que me apunté de nuevo a la autoescuela para refrescar la práctica. Cuando empecé a trabajar, mi suegro, que casualidades de la vida estaba de vacaciones esos días, venía a mi casa y nos acompañaba de copiloto hasta el trabajo. Cuando yo salía de trabajar, ya nos estaba esperando para hacer el camino de vuelta. Y así estuvo quince días. «Yo te veo bien, no necesitas que te acompañe más». Vale, ya estaba, era feliz. Conducía sola con mi bebé, en las buenas condiciones en las que yo quería llevarlo.

¿Que si me pasaron cosas? ¡Claro! Un día hubo una manifestación en pleno centro. Yo tenía que recoger al niño y no había manera de meterme allí. Calles cortadas, hora punta… y de repente giro hacia la derecha y veo en el fondo ¡todo lleno de focos apuntando hacia mí!, y, encima, un peatón mirándome raro. Giré, encaré el coche en la dirección correcta y recé para que no viniera nadie cuando me

tuviera que incorporar a la autovía, porque era lo que más miedo me daba.

La prueba de fuego fue una nevada. ¡Aquí nunca nieva! Llevaba seis meses conduciendo cada día. Madre mía, qué grande y amplio parece todo cuando cielo y suelo son todo blanco. El paisaje de cada día se había transformado, estaba irreconocible. Estando parada, el coche resbaló lentamente; prácticamente nada, un palmo, y ¡golpeó la cuneta! Los pensamientos pasaban a velocidad de vértigo. «Llamo a mi padre, o hermano, o pareja, o suegro, y que me vengan a buscar. Pero ¿cómo van a venir, Carol? Nada, nada, hay que salir de aquí, venga, sin perder la pista que va dejando el de delante, tranquila, despacio». Y lo consigues, y una sonrisa se dibuja en tu cara y en tu alma.

Recuerdo que mi suegro decía: «Cualquiera le da una bici ahora a Carol. Hasta a buscar el pan va en coche». Y es verdad. Me gusta conducir y lo disfruto. No me importan las retenciones y ya tengo superado el temor a las incorporaciones. Aunque confieso que, cuando voy por carreteras o lugares que no conozco, voy tensa y alerta. Voy más despacio, pero voy.

Con el tiempo y el trabajo terapéutico que he hecho también me gustaría decir que descubrí que había otros temas implicados en el asunto: autoexigencia, control y el lema estrella: «No soy capaz, no puedo, no valgo».

Mi consejo para quien esté pasando por esto es recordar que los miedos pueden parecer muy grandes, ¡terribles! Y cuanto más les damos la espalda y los ignoramos, más los alimentamos, haciéndoles ganar peso y poder. Sin embargo, cuando los encaramos pierden fuerza y vemos realmente su tamaño. Se achican, y ya no son tan voraces.

¿Cómo encarar el miedo? Apúntate de nuevo a la autoescuela, haz tantas prácticas como necesites; habla de ello, verbaliza lo que te pasa, cómo te sientes, y déjate acompañar.

Felicítate por tus logros por minúsculos que sean y no permitas el automachaque. Trátate con mucho amor y respeto. Estamos aprendiendo de esta experiencia. Estamos creciendo, e igual que no regañamos a un bebé cuando se cae mientras aprende a caminar, sino que celebramos que se vuelva a levantar, debemos hacer lo mismo con nosotras. Aplicarnos amor y comprensión y celebrarnos.

También puedes valorar si realmente no necesitas o no quieres conducir y aceptarlo así. «No me gusta, no lo necesito y no quiero hacerlo». ¡Es otra opción! «¿Por qué me saqué el carnet? ¿Qué me llevó a ello? ¿Es porque todo el mundo lo hacía? ¿Mis padres querían que me lo sacara o quería hacerlo realmente yo?».

Cuestiónate y pon en duda tus pensamientos, creencias y los tiempos y ritmos impuestos por la familia y sociedad.

Para terminar te presto un lema que me vino a la cabeza y me ayudó mucho: «Tranquila: siempre hay una rotonda donde dar la vuelta y volver».

Ruth - Madrid

Siempre me ha dado miedo conducir; supongo que en mi caso es algo grabado a fuego en mi subconsciente.

Siendo bebé, mi familia tuvo un accidente de coche. No pasó nada, pero mi madre siempre me decía que tardaron meses en poder meterme en un coche sin que llorase. Un tiempo después, cuando yo tenía nueve meses, mi padre falleció en un accidente de tráfico. Sé que era muy pequeña, pero también creo firmemente que aquello me marcó para siempre.

Aun así, recién cumplidos los dieciocho me apunté a la autoescuela. La parte teórica la llevé bien. No se me da mal estudiar, así que aprobé a la primera. La práctica… también la aprobé a la primera, tras más de treinta y cinco clases, y con un miedo monumental a ponerme detrás del volante. Si llovía, me saltaba la clase. Cuando empezó a anochecer antes, cambié el horario. Aquello no presagiaba nada bueno.

Pues bien, me saqué el carnet, y mi madre (que estoy segura de que creía que sería como mis hermanas, que nunca se han sacado el carnet) me dijo que, si me lo pagaba yo, ella me compraba el coche. Resulta que era mentira, así que tuve que ahorrar, y eso supuso que desde que me saqué el carnet hasta que volví a conducir mi coche pasaron dos eternos años. No podía ni llevar la «L», cosa que quería hacer a toda costa. No me importaba que se riesen de mí: solo quería que la gente supiera que yo era un peligro.

Al principio iba tan tensa que en las curvas movía el cuerpo como si fuera un Playmobil. Me bloqueaba completamente en las cuestas. Una vez, de hecho, el conductor de detrás tuvo que sacar mi coche en una cuesta, porque no había manera.

Conducía con una enorme distancia de seguridad, cosa que sigo haciendo. De hecho, lo que peor llevo es que la gente no mantenga esa distancia. También recuerdo que llevaba unas zapatillas «de conducir» y solo podía conducir con ellas. Ahora, sin embargo, conduzco con cualquier calzado.

Pensar en ir a un sitio al que no sabía llegar o pensar en que no podría aparcar cerca y tendría que callejear me bloqueaba completamente. Mi frase era: «Al centro no voy en coche ni muerta».

He soñado millones de veces que tenía accidentes de tráfico, sobre todo que no funcionaban los frenos. Aún hoy, más de veinte años después, sudo cuando conduzco un coche que no es mío. Me cuesta hacerlo hasta con el de mi pareja, que es una furgoneta con la que compartimos conducción en viajes largos. Me pongo nerviosa antes de cada viaje, aunque la ida y vuelta al trabajo ya las tengo

controladas. Normalmente no hablo cuando conduzco. A veces canto, eso sí, aunque si noto que me distraigo, me bloqueo y quito la música. Sigo en proceso de superar mi amaxofobia, así que por ahora no, no soy de las de «me encanta conducir»; más bien de las de: «Si puede conducir otro, mejor».

Sin embargo, tengo un consejo que darle a quien esté pasando por esto, y es que trate de buscar alguna cosa con la que sienta seguridad. En mi caso eran unas zapatillas. Al principio solo podía conducir con ellas: fueron mi talismán. Ahora puedo conducir con cualquier cosa, pero durante mucho tiempo pensaba: «Voy con las zapatillas, puedo reaccionar bien».

También quiero recordarle que, pase lo que pase en cada recorrido, no desespere. Esto no es una carrera y, al fin y al cabo, mañana tendrá una nueva oportunidad.

Zayra - Cádiz

Mi experiencia en la autoescuela fue horrible. La primera vez que conduje me tocó hacerlo con un «adorable» señor mayor: el dueño de la autoescuela, que hacía mucho tiempo que no trabajaba. En cuanto me monté en el coche fue muy hostil explicándome las cosas, y yo estaba nerviosa, claro.

Recuerdo que empecé a conducir, que no iba ni a diez kilómetros por hora, y empezó a gritarme que no corriese tanto. Así pasó un rato, hasta que me dio un ataque de ansiedad y tuve que salir del coche. Fue un ataque de ansiedad enorme, hasta el punto de que me encontraron una chica y su madre, me invitaron a una tila y me hablaron de otra autoescuela. Me cambié, y allí aprendí a conducir más tranquila.

Al conducir sentía nervios y presión por no hacerlo bien y por el gasto económico que me suponía, y aunque empecé a sentir que era un problema desde el principio, al sacarme el carnet tampoco tenía mucha confianza en mí misma porque «me lo acababa de sacar», y esa inseguridad me iba mermando. Sin embargo, no fue hasta después de mi parto que empecé a ver que tanto tiempo sin conducir y tantas creencias destructivas me estaban creando un problema importante, ya que el simple hecho de pensar en conducir hacía que mis pulsaciones fueran a mil.

Mi proceso de superación aún no ha terminado. Cuando me separé no me quedó otra opción más que conducir, después de más de cuatro años sin hacerlo. Lo que me funcionó fue intentar respirar e ir fresquita en el coche, llevar siempre GPS si salía del pueblo y utilizar frases del tipo: «Si este trayecto lo hace todo el mundo sin problemas, yo también puedo», «Si ya lo hice la semana pasada, lo puedo volver a hacer».

Recuerdo que cuando conducía con mi peque le decía: «Venga, cariño, nos vamos a la aventura», y muchas veces la aventura consistía en bajar a ver si por fin se habían ido los trabajadores de las obras que obstaculizaban mi aparcamiento en la puerta de casa. Parece fácil, pero aquello me generaba una ansiedad altísima.

Mi consejo para una persona que esté pasando por esto es el siguiente: esa sensación de libertad que, si has conducido alguna vez, probablemente has sentido, es la que tienes que utilizar como motivación, como energía que te guíe hacia cada destino cada vez que quieras o tengas que conducir.

Algo que también te puede ayudar es afrontar la situación como un reto y no como un problema. Por ejemplo, hace poco tuve que conducir desde un pueblo de Sevilla hasta el mío en Cádiz. Eso en mi

cabeza se traducía como: «Son provincias diferentes, nunca he conducido tantas horas. Es verano, y ya de por sí en invierno sudo una barbaridad. Me voy a matar o me voy a meter en un lío. Si tengo algún tropiezo, cuando pienso que tendré que darle los papeles del seguro a alguien e interactuar con esa persona me entra una angustia existencial».

Tras gastar muchísima energía focalizada en el por qué, me dije: «Voy a usar mi energía en verlo como un reto, y en lo genial que me sentiré cuando llegue a mi casa».

Cuando empecé a conducir solo quería salir del pueblo y entrar en la autovía, porque allí me sentía más segura. Sin embargo, mientras llegaba intenté disfrutar del momento pensando en qué bonito era el paisaje, en los árboles y en respirar profundamente para relajar mi estómago. Así lo hice, poco a poco. Terminé poniéndome música y hasta cantando un poquito. Cantar en el coche con música alta también es algo que me anima, porque me da una sensación de libertad estupenda.

Otro consejo que puede serte útil es anotar lo que sientes antes y después de trayectos que te supongan angustia; creo que puede servirte como aprendizaje. Porque antes de conducir todo son pensamientos que te llevan a tu infancia, a ese «No serás capaz». El mundo es enorme y tú te ves pequeñita e indefensa. Tienes mil pensamientos catastróficos de posibles accidentes, fallos y nervios. Pero te pones al volante, y venga, no queda otra, como la vida misma. Debes conducir tú, llevar el control, ¡adelante!

Después llega el alivio, ¡por fin sana y salva! Te sientes orgullosa de ti misma, capaz, libre para moverte de forma autónoma y afrontar la vida de una forma menos limitante. Que esta situación no sea una excepción mensual o anual depende de cómo te la plantees.

Como ocurre con cualquier fobia, la exposición es la mejor solución; confía en tus posibilidades.

Y recuerda: si otras personas pueden, tú también.

Si has podido, podrás de nuevo.

María - Sevilla

Nunca pensé que lo lograría. Menos mal que me equivoqué.

El simple hecho de imaginarme conduciendo me causaba escalofríos, sudores y una angustia profunda. En cambio, ahora disfruto conduciendo. Si me hubiesen dicho hace diez años que gozaría del volante y que conduciría serena, sin estrés y sin ataques de ansiedad, no me lo habría creído.

Desde que era pequeña tenía un sueño, o más bien una pesadilla terrorífica bastante recurrente. Conducía y me estrellaba de golpe contra un muro de cemento. Moría en el acto, sentía una vibración aplastante sobre mi rostro y me despertaba sudando a mares.

Mi primer tonteo con una autoescuela fue con veintiún años. Ahora tengo treinta y ocho. No quise apuntarme antes porque la pesadilla se convirtió en una falsa certeza y realmente creía que moriría en un accidente de coche. Mis mejores amigas se apuntaron, y en cuanto decidí que yo también lo haría, comenzaron de nuevo los sueños desagradables. Los sentí como una señal y abandoné la idea de nuevo.

Cinco años más tarde volví a intentarlo. Mi intención duró un poco más: llegué a realizar el curso típico teórico de quince días y todo. El día que terminamos teníamos que coger fecha para la primera clase práctica. Ese día me entró un calor asfixiante y salí de la autoescuela porque me faltaba el aire. Quedé en llamar para apuntarme a las prácticas, pero jamás lo hice. Aquella noche viví de nuevo mi muerte frente al volante y la pesadilla se prolongó una semanita más. Decidí que jamás me sacaría el carnet de conducir.

A los treinta y un años di un giro radical a mi vida: dejé el trabajo que tenía, me mudé de la ciudad al campo, adopté a mis primeros peludos, conocí la meditación y me formé en técnicas de relajación y respiración. Empecé a indagar sobre mi miedo a conducir. La pesadilla recurrente era solo un motivo más para justificarme y decidir no conducir en la vida. Fue la introspección sobre mi experiencia con la conducción la que me ayudó a entender el origen de mi fobia.

En los viajes de pequeña, en el Renault 5 rojo, mi padre siempre se perdía. Vivimos muchas situaciones de estrés; en una de ellas, el coche se paró en medio de la autovía y casi morimos.

Después, a lo largo de mi adolescencia y juventud, tuve muchos episodios muy desagradables que ocasionaron pesadillas relacionadas con vehículos. Por poco me atropellan de muerte, carreras locas a doscientos kilómetros por hora e incluso casi secuestros. Sí, evidentemente, todo lo que había asociado con el coche era muy

negativo.

Reviví cada episodio en mi mente, escribí los más destacados, visualicé todos los posibles accidentes que podría tener en un coche y me preparé mentalmente antes de apuntarme por tercera vez a la autoescuela, diez años después de mi primer intento.

Hice el curso teórico de nuevo y aprobé a la primera, pero llegó el momento temido: mis primeras prácticas. Siempre digo que el universo a veces es muy cachondo. Mi profe me hablaba con un lenguaje autoritario y agresivo, como el que viví con mi padre. ¡El profe era como mi padre, joder! Sabía que era una prueba más que tendría que superar.

Di tres clases horribles con él, y después de cada práctica me vacié llorando. Pensé en abandonar de nuevo, pero al acudir a mi cuarta clase me recibió otro profe; ese día haría la práctica con él. Fue otro mundo: él tenía empatía, paciencia y humor. Fui muy sincera con él. Le conté la paranoia de que siempre me moría conduciendo en sueños y ese día me demostró que, quizás aprendiendo de una forma diferente, sin gritos, bocinazos y locuras varias, aquello era posible.

Solicité el cambio de profesor y comencé mi aventura de aprender a conducir. No fue sencillo, pero al menos sentía que avanzaba en cada práctica y que cada vez cometía menos errores.

Aprobé el práctico a la tercera. El primer examen fue desastroso: no di ni una, cometí todos los errores posibles y a los cinco minutos el examinador se bajó del coche a toda prisa. El segundo comenzó muy bien, pero nos metimos por ciudad; había muchas calles y me salté demasiadas indicaciones de derecha o izquierda. El examinador se enfadó porque decía que no hacía caso, y yo le expliqué que desde pequeña siempre he tenido problemas para distinguir la derecha de la izquierda, pero nada.

A la tercera me preparé a conciencia y anoté los errores que había cometido en los exámenes anteriores. Tomé hierbas relajantes una semana antes del examen, establecí una rutina de sueño para dormir bien y, por supuesto, me puse una pulsera en la mano derecha para que cuando dijera derecha mi mente escuchara pulsera. Y así lo hice: me monté en el coche con la intención de aprobar y sucedió. Cuando recuerdo ese momento en que mi profe me dijo que había aprobado, vuelvo a sentir la euforia y alegría que viví en aquel momento.

Sin embargo, sacarse el carnet no significaba que todo estaba hecho. El miedo seguía, aunque ahora ya podía practicar con mi coche. Fueron una inesperada tormenta e inundación en mi casa las que me hicieron ganar la experiencia que necesitaba: tuve que meterme en carretera diez días seguidos, cuando estaba lloviendo a mares. Después de eso, me saqué el máster de conducir.

Han pasado siete años de todo aquello y ahora conduzco serena, segura y sin insultar a nadie. Los primeros meses me convertí en una mala persona en la carretera y perdí toda mi calma mental. Con la experiencia, me di cuenta de que esa actitud hacía que mi cuerpo estuviera más tenso sobre el volante y recordé que al conducir tranquila disfruto mucho más del paisaje que dejo atrás mientras avanzo en mi camino.

Si estás pasando por esta tortura y tienes fobia a conducir, deseo con todas mis fuerzas que encuentres la motivación suficiente para superarla. Si tuviera que darte algunos consejos, el primero sería, sin duda, indagar en ella. Investiga sobre tu miedo, pregunta a tu familia sobre tus primeras experiencias en coche y apunta todo en un cuaderno (escribir a mano es muy liberador). Eso te dará muchas claves para averiguar el origen de tu fobia e ir cambiando esas creencias limitantes por otras que te empoderen y te ayuden a vencer el miedo a conducir.

El segundo consejo es que aprendas técnicas de respiración, de relajación y de mindfulness (a mí me ayudaron muchísimo). Son ejercicios sencillos, pero muy potentes para alcanzar la concentración necesaria, conocer tus creencias, cambiarlas por otras más sanas y aliviar las tensiones musculares en el instante en que lo necesitas, como antes de una clase práctica o del examen.

Y el tercero y más importante: pide ayuda profesional si es necesario y habla sobre ello con las personas más cercanas.

Te deseo todo lo mejor en esta aventura de superación.

Lydia - Cádiz

Aún recuerdo cuando me puse sola al volante por primera vez tras sacarme el carnet (a la primera, sí. ¡No me lo creo ni yo!) y en el primer semáforo, con los nervios, confundí el acelerador con el freno y por poco me meto en la acera y atropello a un peatón. Lo cuento como una anécdota, pero conducir siempre fue el mayor miedo de mi vida, y miedo se queda corto. Tenía pánico. Terror.

Creo que soy de las pocas personas que nunca quiso sacarse el carnet de conducir, que casi fue obligada. Para mí, en la autoescuela, cada clase era un suplicio. Me bloqueaba tanto que no diferenciaba la derecha de la izquierda; me quedaba en blanco. No dormía si sabía que tenía que conducir al día siguiente, y me daban ataques de ansiedad y de pánico hasta el punto de tener que parar en medio de una rotonda para tomar aire y llorar. Y huía, al principio siempre huía, sintiéndome aún más pequeña y teniéndole más miedo al miedo. Al final tuve que recurrir a la terapia, y todavía recuerdo cuando la psicóloga me hizo la primera lista de los pasos que daríamos. Cómo lloraba y sudaba en la consulta. Parecía que me ahogaba.

Nunca pensé que sería capaz de conducir sola; de ir al trabajo, de coger el coche lloviendo o salir a una carretera. El simple hecho de pensarlo me aterraba. Pero, además de la terapia, también he contado con una pareja a la que le podrían dar el premio a la paciencia, porque gracias a su ayuda he conseguido llegar a donde he llegado hoy. Aunque una noche no se le ocurrió otra cosa que meterme conduciendo en una autopista a que «aprendiera porque era más fácil» y me dio un ataque de ansiedad en plena carretera.

Pero a veces las pesadillas también pueden convertirse en sueños, y se hacen realidad. Mi sueño era montarme algún día en mi propio coche, encender la radio con mi canción favorita e ir a trabajar disfrutando del camino. De hecho, recuerdo que tenía esa «canción bucle» que me ponía una y otra vez para recordarme que lo conseguiría.

Puedo decir que, a pesar de ser un camino largo, se puede recorrer. Hoy en día voy sola a trabajar, con mi propio coche y con mi canción favorita a todo volumen, y voy donde quiero. Si llueve no me muero, como creí el primer día que me cayó la mundial, y aunque la carretera aún me da mucho respeto, también he conseguido ir por ella cantando a pleno pulmón. Me lo llegan a contar hace unos años y no me lo hubiera creído.

No escuches a nadie. Cree en ti y, aunque a veces te sientas incomprendido y te parezca un imposible, no huyas. Si te entra el miedo, no te bajes del coche. Para y respira hondo, y cuando vuelvas a

estar preparado, retoma el camino a casa. Felicítate por cada paso que des y mañana vuelve a intentarlo. Hazlo las veces que hagan falta, hasta que llegues a la meta. Porque el día que lo consigas será un gran día; será tu día.

Tú puedes, ¡valiente!

Mónica - Barcelona

Mi nombre es Mónica y soy una amante de la conducción, pero el automóvil y yo tenemos una relación de amor y odio espectacular.

A los dieciocho años mis padres me apuntaron a la autoescuela; era una agonía. Yo quería conducir moto; me parecía mucho más fácil y divertido, pero mis padres decidieron que no. Creo que aquel fue el dinero peor invertido de la historia. Recuerdo que me acercaba a la puerta de la autoescuela para ver quién se apuntaba a jugar a dardos en el bar de al lado… Así estuve unos dos años, en los que iba, lo dejaba, y en los que, bajo la presión familiar, me presenté a un esperpéntico examen, un examen agónico; sentía como si me estuvieran juzgando.

Cuando mis padres comprendieron que no iba a conducir, según ellos por miedo, según yo por horror, error y falta de necesidad, pude abandonar. Hasta que cuando tenía, si mal no recuerdo, veintiséis años, mi pareja del momento heredó un coche, que graciosamente tuneó para que fuese más seguro para mí. En ese momento era imperioso que aprendiese a conducir, porque mi trabajo estaba lejos.

En tres meses aprobé la teoría, pero la práctica fue lo peor. Mis manos se volvían gelatinosas, tenía volcanes en erupción como mejillas y mi cabeza gritaba: «¡No puedo hacer tantas cosas a la vez!».

Con todo mi poder, mi potencial, y en fusión con el cosmos, cuando aprendí más o menos a cambiar de marcha sin matar de un golpe de cinturón al profesor, me propusieron presentarme de nuevo al examen, y pasó lo que quedaría en una anécdota para el final de los tiempos; la noche de antes del examen le robaron el coche al profesor de la autoescuela. No era una broma: se dejó las llaves puestas en medio de Barcelona. Así que fui al examen sin coche. Tuve que aprender a conducir otro coche, más agonía para mí… Tardé tres meses más en aprobar.

Lo peor fue el primer día que mi coche y yo intimamos. Carretera, temblores, sudores y un ataque de pánico, aunque fuera a ver a mis padres y el camino lo conociera de sobra porque llevaba toda mi vida viviendo allí. Encendí el coche, puse primera, quité el freno de mano, me puse música para destensarme y en medio de la carretera… se me olvidó el camino. Me pasé de pueblo. De repente tenía un coche de frente y yo iba en dirección contraria.

Mi relación con la conducción fue horrible desde los inicios, pero yo quería ser libre y no depender de nadie. Así que intentaba aparcar en zonas amplias y buscaba momentos conmigo misma para ir soltándome. Me iba a la playa por las mañanas temprano, buscaba carreteras anchas e intentaba ir sola. Cada vez lo llevaba mejor, y

sigue mejorando, aunque los aparcamientos y las cuestas siguen siendo lo peor para mí.

Cuando conduzco, al principio siempre estoy nerviosa, pero sé de dónde viene mi miedo. Me veo en el Renault 5 de mis padres (el Canario, porque era amarillo) con mi madre intentando conducir. Sentada sobre su cojín amarillo, blanco y naranja, moviendo ansiosa los espejos y arrancando. Mi padre gritándole que mire al frente y diciéndonos «¡No pongáis nerviosa a mamá!», y ella acelerando cada vez más, como si fuésemos a salir volando. Se sentía más segura yendo a toda velocidad que despacio, y yo sentía la tensión, el conflicto y el estrés, y lo revivía cuando me sentaba en el coche.

A raíz de mi depresión dejé de conducir, y probablemente hoy lo retomo con demasiada calma. Aun así, sé que a lo que realmente temo es a la libertad de conducir mi vida, y eso lo reflejo en la relación con mi coche. En cada etapa, el coche ha sido un espejo de lo que siento. Me gusta sentarme en el asiento del conductor, y aunque el miedo de estampar mi vida siempre está presente, sé que es solo un amoroso reflejo; el de mi liderazgo interior.

Sigo superando el miedo, porque supero los límites que me bloquean para seguir adelante, y lo que me anima como un mantra es pensar que yo conduzco mi vida, y me sonrío, como esa mujer empoderada que lleva con seguridad su propio volante.

Mi consejo para una persona que está pasando por esto es el siguiente: a ti, que sé que entiendes de lo que hablo, te diré que no hay nada de malo en tener miedo; todos lo tenemos. La diferencia está en cómo nos relacionamos con él. Yo enseño a las personas con las que trabajo a que se convierta en un aliado, y ahora me gustaría hablarte como le hablo a mis coachees:

Imagínate el miedo frente a ti y siéntalo de copiloto. No lo enfrentes, porqué será demasiado doloroso. Dale las gracias por protegerte y ponlo a tu derecha. Imagínate tocándole la rodilla y sonríele. Respira hondo…

En mi caso, el primer día puse la llave y escuché el rugir del motor. El segundo día aceleré sin mover el coche. El tercero moví los retrovisores, y así poco a poco.

El miedo se conquista con amor y compasión. Sí, se puede superar. Cualquier miedo se puede superar, pero no lo hagas pensando que es la cuesta del Everest. Mejor concéntrate en dar el primer paso, sencillo y firme, luego otro paso…, y cuando te des cuenta, estarás sintiendo la libertad entre tus manos.

Te lo digo yo, que mi próximo objetivo es comprarme un pequeño coche.

14. Manifiesto de una valiente

¿Te gustan las despedidas? Espero que no, porque no quiero ser la única con ganas de llorar ahora mismo. Para aliviar un poco mi drama interno, he reunido aquí todas las leyes que he aprendido sobre conducción y que no encontrarás en ningún manual de tráfico. Espero que te sirvan tanto como a mí, y recuerda que siempre puedes modificarlas para crear tu propio manifiesto.

Sigue creyendo en ti; yo no dejaré de hacerlo.

Nos vemos en la carretera.

Manifiesto de una valiente

Todo el mundo roza columnas, abolla puertas y rompe retrovisores.

Aparcar en sitios reducidos no es fácil para nadie.

Arrancar el coche en subida es difícil para todo el mundo.

Nadie nace con talento para conducir.

Que por ahora no pueda hacer algunas cosas no significa que no sepa conducir.

Que me adelanten es normal, no tiene nada de malo.

Que alguien me insulte por ir a mi ritmo significa que esa persona no tiene paciencia, no que yo conduzca mal.

Conduzco a la velocidad a la que me siento cómoda.

Me esfuerzo un poco cada día, y eso es más que suficiente.

Este proceso no tiene que ser corto; durará tanto como yo necesite.

Conduzco para hacerme la vida más fácil, no tengo que demostrar nada a nadie.

Hay días en los que tengo ganas de abandonar, y es natural, porque esto es un proceso con altibajos.

Voy superando mis metas al ritmo que necesito, no al que necesitan otras personas.

Que hoy sea difícil no quiere decir que lo será para siempre.

Puedo estar nerviosa y hacer esto igualmente.

El miedo no existe para hacerme daño, solo para protegerme.

Puedo sudar y temblar, y aun así conducir.

No soy una impostora, soy una conductora.

Pase lo que pase, hay algo que tengo claro.

Soy una valiente.

15. Bibliografía

- BBC News Mundo. (11 de julio de 2019). *¿Puede cantar realmente mejorar nuestra salud?*. Recuperado de https://www.bbc.com/mundo/noticias-48920945
- Beffa, Paloma M. (2017). Is talking to yourself a sign of mental illness? An expert delivers her verdict. *The conversation*. Recuperado de https://theconversation.com/is-talking-to-yourself-a-sign-of-mental-illness-an-expert-delivers-her-verdict-77058
- Bourne, Edmund J. (2010). *The Anxiety and Phobia Workbook*. New Harbinger Publications.
- Cabañas Rojas, V. Casanova Menal, I. y Fernández Montes Rodríguez, I. (2018). Terapia Cognitivo-Conductual en un caso único de fobia a la conducción. *Revista de Casos Clínicos en Salud Mental*, 1, 71-83. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6642693
- Fernández Castro, J. y Doval, E. (2010). *La ansiedad y su influencia en los conductores españoles*. Barcelona: Attitudes.
- Fundación CEA. (2018). *Estudio sobre ansiedad en la conducción*.
- Hayes, Steven C. with Smith, Spencer. (2005). *Get Out of Your Mind and Into Your Life*. New Harbinger Publications.
- Hernández Gómez, Alba. (2017). A propósito de un caso: mindfulness y terapia cognitivo conductual aplicados para el tratamiento de la amaxofobia. *Revista de Casos Clínicos en Salud Mental*, 1, 77-97. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6201739
- Instituto MAPFRE (2005). *Amaxofobia. Miedo a conducir*. Estudio del Instituto MAPFRE de Seguridad Vial.
- Instituto MAPFRE (2010). *Estudio cualitativo sobre amaxofobia o miedo a conducir*. Fundación MAPFRE.

Gracias a todas las mujeres que han hecho posible este libro.